

副菜部門



栄養価【1人分】

エネルギー 87kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 142g

材料【1人分】

かんぴょう(5g・戻すと約35g) れんこん(25g) 玉ねぎ(20g) 茄子(20g)
 にんにく(1g) 唐辛子(0.1g) オリーブ油(4g) ホールトマト缶(40g)
 塩(0.5g) こしょう(少々) パセリ(1g)

作り方

- ① かんぴょうは水で戻し、3cmに切る。
- ② れんこんを0.5cm幅のいちょう切りにして茹でる。
玉ねぎは粗みじん切り、茄子は1cmの輪切り、にんにくはみじん切り、唐辛子は3mm幅の輪切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、唐辛子を入れ、中火で炒める。
- ④ にんにくがきつね色になったら、れんこん、玉ねぎ、茄子を入れ炒める。
- ⑤ ホールトマト缶を潰しながら入れ、煮込む。
- ⑥ かんぴょうを入れてさらに煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ お皿に盛り付け、パセリを飾る

【組み合わせ例】

ごはん 鮭のムニエル
 かんぴょうのさっぱり
 アラビアータ
 ほうれん草と卵のスープ
 コーヒーゼリー

1日の食塩摂取量 (成人)

**男性8.0g未満 女性7.0g未満を
目指しましょう！**

茨城県民は男女とも目標値より約**3g**食塩を摂りすぎています

加工食品に含まれる食塩量を知ろう！

知らないうちに食塩をとっていませんか？

- ①食材名
- ②目安量
- ③食塩相当量



- ①塩ざけ(中辛口)
- ②1切れ(80g)
- ③1.4g



- ①たくあん
- ②2切れ(20g)
- ③0.5g



- ①たらこ
- ②親指大(20g)
- ③0.9g



- ①かまぼこ
- ②2切れ(30g)
- ③0.8g



- ①プロセスチーズ
- ②1個(20g)
- ③0.6g



- ①ロースハム
- ②1枚(20g)
- ③0.5g

日本食品標準成分表2015年版(7訂)をもとに算出

隠れ食塩に気をつけるんじゃぞ!!



平成 30年 3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会