

夕食

前橋市健康増進課



【1食分の栄養価】

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
ごはん 1人130g	218	3.3	0.4	48.2	16	0.0
さばのトマト煮	273	16.8	16.0	11.7	25	0.9
具たくさんみそ汁	38	2.1	0.5	7.1	30	1.0
水菜としらたきの和え物	72	1.8	6.0	3.8	137	0.5
合計	601	20.7	22.5	70.8	192	2.4
	kcal	g	g	g	mg	g

作り方 (4人分)

さばのトマト煮

さば(1人70g)	4切れ
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1・1/4
サラダ油	大さじ1
トマト	200g
玉ねぎ	100g
しめじ	120g
にんにく	10g
パセリ	少々
サラダ油	小さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2

- ①さばは3cm幅のそぎ切りにする。酒をかけて5分程度おき、キッチンペーパーで水気をふき、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①を皮目から焼き、両面こんがり焼く。
- ③トマトはザク切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒めたら、玉ねぎを入れて炒める。透き通ってきたら、しめじを加えて炒め、トマト、調味料Aを入れて2分煮る。
- ⑤①のさばを加え、軽く煮立たせる。
- ⑥皿に盛り付け、みじん切りにしたパセリを飾る。

具だくさんみそ汁

大根	100 g
ごぼう	60 g
長ねぎ	80 g
みそ	大さじ1・1/2
だし汁	600 ml

- ① 大根はいちょう切りにする。長ねぎは縦半分位に切って厚めの斜め切り、ごぼうは縦半分位に切って薄く斜めに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、大根・ごぼうを入れ柔らかくなったから、ねぎを入れて煮る。
- ③ ねぎに火が通ったら、みそを溶きながら加える。

水菜としらたきの和え物

水菜	180 g
人参	20 g
しらたき	100 g
マヨネーズ	大さじ2
すりごま	大さじ2
麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ2

- ① 水菜は2 cm長さに切る。人参はせん切りにする。しらたきは熱湯でさっとゆでてから食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。
- ② ボウルに調味料Aを合わせ、①を入れてあえる。

〈だしの取り方（かつお節と昆布）〉

材料（作りやすい分量）	
水	1000ml
昆布	約15cm
かつお節	30g

〈だしの取り方〉

- ① ぬれた布巾で昆布の汚れをふき取り、水に30分くらいつけておく。
- ② 火にかけ沸騰寸前に昆布を取り出し、かつお節をいれる。
- ③ 沸騰したら火を止めて、かつお節が下に沈むまで待ち静かにこす。

〈食塩のとりすぎに注意〉

食塩摂取目標量



男性
7.5 g/日未滿



女性
6.5 g/日未滿

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

現状は・・・

群馬県民成人の平均食塩摂取量 **10.0g**
(H28年県民健康・栄養調査より)

知らず知らずのうちに



減塩のポイント

- ① 料理にメリハリをつけ、全てが濃い味にならないようにする
→レモンなどの酸味、わさび・からしなどの辛味、しそなど風味を上手に利用しよう！
- ② 食塩の摂取量を減らす
→調味料は使用量を減らし、汁物は具だくさんに麺類の汁は残そう！
- ③ カリウムでナトリウムを排泄する
→野菜や果物に含まれているカリウムは食塩を排泄するため、積極的に摂ろう！