

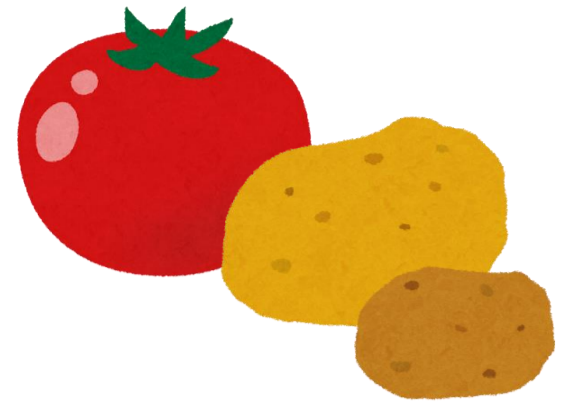
はじめてみよう！一工夫でおいしく減塩

～毎月19日は食育の日～

トマト肉じゃが

主菜

副菜



◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

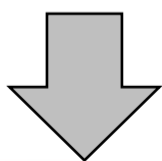
エネルギー 289kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.7g 炭水化物 34.8g 食塩1.0g



健康のための食塩摂取の目標量は・・・

- 男性・・・**7.5g未満**
- 女性・・・**6.5g未満**

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」



実際の摂取量は・・・

- 男性・・・**10.7g**
- 女性・・・**9.1g**

出典：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」



男女ともに
1日約2.5～3g
多くとっています！

材料・作り方と減塩のポイントはこちら

◆材料 4人分

豚こま切れ肉	320g	サラダ油	大さじ1
たまねぎ	1個(200g)	だし汁	200ml
じゃがいも	2個(350g)	酒	大さじ3
さやいんげん	4本(40g)	砂糖	大さじ2
トマト	2個(400g)	しょうゆ	小さじ4

◆作り方

1. 玉ねぎ、トマトは8等分のくし切り、じゃがいもは皮をむき1.5cm厚さの輪切りにし、水にさらし、ペーパーなどでしっかり水分をふく。さやいんげんは長さを3等分斜めに切る。
2. フライパンに油を熱し、じゃがいもを広げて両面を焼き色がつくまで焼き、端に寄せて玉ねぎ、豚肉の順に広げ入れ、色が変わるくらいまで炒める。
3. だし汁に酒、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
4. 2のフライパンに3を加えて強火にし、煮立ったら濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、少しずらして蓋をし、弱火で5分煮る。
5. 4にさやいんげん、トマトを加え、蓋をして弱火で約4分煮る。
6. 火を止めて蓋をし、約10分蒸らす。



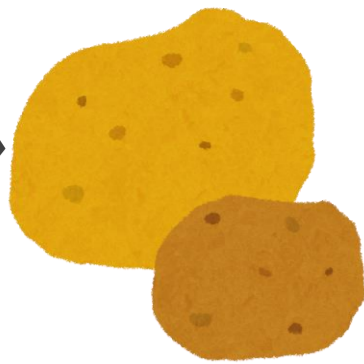
減塩のコツ

- ① 輪切りや細切りなど切り方を工夫して表面積を増やし、**味を絡みやすく**する。
- ② 水分をしっかりふき取り、**調味料の味を薄めない**。
- ③ 断面にしっかりと焼き色をつけて**香ばしさをプラス**する。
- ④ 具沢山にすることで、**汁の分量を減らす**。
- ⑤ **旨味やコクをプラス**する。

じゃがいも (馬鈴薯)

◆ 選び方

芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなく、なめらかでしなびていないものを選びましょう。



◆ 『じゃがいも』の栄養成分

1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.2g
炭水化物	31.8g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

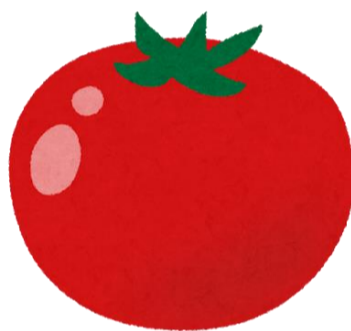
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1年中収穫・出荷されていますが、産地により時期が異なります。

◆ 選び方

しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもので、ヘタや切り口がみずみずしいものを選びましょう。

トマト



◆ 『トマト』の栄養成分

1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.4g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

主食も揃えてバランスのよい食事に♪

府中産黒米ご飯



◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 282kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.8g 炭水化物 62.4g 食塩0.0g

◆ 材料 4人分

水加減は黒米の分を足さずに、普通どおりでOK！
黒米は白米と一緒に浸漬することによって、白米にも色に移り、発色が鮮やかになります。



黒米 大さじ2

配合は白米の1割程度が基本ですが、お好みで♪

水 3カップ

(炊飯器の2合の目盛りまで)

白米 2合

◆ 作り方

1. 白米と黒米は合わせて一緒に洗い、ザルにあげる。
2. 炊飯釜に1を入れ、炊飯器にセットし、2合の目盛りまで水を入れ、30分ほど浸漬する。
3. 普通モードで炊飯する。
4. 炊きあがったら、釜の底から全体を混ぜる。

焼き野菜みそ汁

副菜



◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 76kcal たんぱく質 3.4g 脂質 4.3g
炭水化物 7.0g 食塩0.9g

◆材料 4人分

オクラ	8本	ごま油	大さじ1/2
なす	2本(200g)	だし汁	700ml
長ねぎ	1/2本(50g)	みそ	小さじ4
油揚げ	1枚		

◆作り方

1. オクラ、なすはヘタを除き乱切り、長ねぎは1cmはばの斜め薄切りにする。油揚げは縦半分に切り、7～8mm幅に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、ねぎを入れて少し焼き色がついたら油揚げを入れて焼き色をつける。なすを入れて焼き色をつけ、オクラを入れて炒め合わせる。
3. だし汁を加えて沸騰したら火を止めて、みそを溶き入れる。



発行日
編集・発行

令和7年6月
府中市福祉保健部健康推進課
〒183-0055
府中市府中町2丁目25番地
(府中市保健センター内)
TEL:042-368-6511(直)
FAX:042-334-5549
ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

6月19日食育の日に
新しいレシピ動画公開します



▲HPはこちら

作ってみよう♪
・トマト肉じゃが
・焼き野菜みそ汁
・府中産黒米ご飯