

～毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日～

おいしく減塩レシピに挑戦♪

カラフル餃子

家族や仲間と楽しく食卓を囲みましょう♪



◆ 栄養成分 8個分

エネルギー	329kcal	たんぱく質	13.5g	脂質	18.0g
炭水化物	31.8g	食塩相当量	1.0g		



発行日 令和6年6月
発行 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
FAX: 042-334-5549
ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

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2020年版」

実際の摂取量は・・・

●男性・・・10.9g ●女性・・・9.3g

出典:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」



男女ともに
1日約3～4g
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 24個分

キャベツ	160g	餃子の皮	24枚
にら	25g	油	大さじ1
塩	小さじ1/4	ごま油(焼き上げ用)	大さじ1
ひき肉	150g	ミニトマト	2個
★しょうが(チューブ)	1g	コーン	10g
★にんにく(チューブ)	1g	大葉	2枚
★しょうゆ	小さじ1/2	酢	大さじ1/2
★片栗粉	小さじ1	黒コショウ	少々
★ごま油	小さじ1/2		



◆ 作り方

- キャベツ、にらはみじん切りにする。ミニトマトは1/4、大葉は千切りにする。
- ポリ袋にキャベツ、にら、塩を入れてもみ、水分を強く切る。
- ポリ袋にひき肉、2、★を入れて良くもみ混ぜる。
- たこ焼き器に油を塗り、餃子の皮を並べる。3のポリ袋の上部を結び、下部の端をきって絞り出し、トマト、コーンを飾り蓋をして焼き目がつくまで焼く(約7分)。水(大さじ3)を回し入れ蓋をして蒸す(約10分)。
- 蒸しあがったところにごま油を回しかけ、大葉を飾る。
- 酢とこしょうを合わせ、添えて出来上がり。



減塩ポイント

・カリウムを多く含むにら

カリウムはとりすぎた塩分を体外に排出する役割があります。

・香味野菜のしょうが・にんにく・大葉

香味野菜は料理にアクセントがついて薄味でもおいしく食べられます。

・風味UPのごま油

最後に使うことで、料理に風味がUP!

・酸味と香辛料の酢とこしょう

しょうゆを使わなくても酸味と辛みでさっぱりと食べられます。

包み方を変えて、フライパンで焼いても美味しいです♪