



ピーマンとちくわのケチャップ炒め



所要時間：15分

時
短

簡
単

安
価

材 料：大人2人分

ピーマン・・・3個

ちくわ・・・2本

玉ねぎ・・・1/4個

サラダ油・・・小さじ1

ケチャップ・・・大さじ1

ウスターソース・小さじ1/2

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. ピーマンは種をとって、2cm程度の乱切りにする。
玉ねぎは長さ4cm程度の薄切りにする。
ちくわは2～3cm程度の乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透明になるまで炒める。
ピーマンを加えて炒め、しんなりしたら、ちくわとケチャップ・ソースを加えて、全体をからめるように炒める。



<1人分栄養価>

エネルギー： 84kcal

たんぱく質： 4.4g

脂 質： 2.7g.

食塩相当量： 1.0g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから



いがいと!

高血圧症 の人が多いまち 福知山

いがいと!
福知山

こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス 

肥満 

喫煙 

アルコール飲み過ぎ 

野菜不足 
野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ 

睡眠不足 

運動不足 

今すぐ改善
できる!



高血圧知っ得情報の動画



隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示	
(1個あたり)	
エネルギー	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性 7.5g 未満 食事摂取基準
女性 6.5g 未満 (2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳⇒	3.0g 未満
3～5歳⇒	3.5g 未満
6～7歳⇒	4.5g 未満
8～9歳⇒	5.0g 未満
10～11歳⇒	6.0g 未満
12～14歳⇒	男児7.0g 未満 女児6.5g 未満

食事摂取基準 (2020年版)

★参考★

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることからはじめてみませんか？