



## 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  
食事摂取基準 女児6.5g 未満  
(2020年版)

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？