

にんじんのチヂミ



所要時間：25分

簡単

安価

材 料：大人2人分

にんじん・・・・・・・・・・1本(約160g)	サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
ちりめんじゃこ・・・・・・・・20g	ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
薄力粉・・・・・・・・・・40g	ラー油・・・・・・・・・・適量
卵・・・・・・・・・・1個	

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. にんじはせん切りにし、耐熱容器に入れて軽くラップをし、電子レンジ600wで1分半～2分加熱し、水気をきる。
2. ボウルに卵を割り入れ、薄力粉を入れて混ぜる。
1のにんじんとちりめんじゃこを加えて、ざっくり混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れ全体に薄く広げる。
弱～中火で2分焼き、裏返して2～3分焼く。
4. 仕上げにごま油をフライパンの縁をつたわせるように入れ、強火にしパリッとさせる。
5. 食べやすい大きさに切り分け、器に盛り、お好みでラー油をつけて食べる。




<1人分栄養価>

エネルギー：218 kcal
たんぱく質：9.3 g
脂 質：9.4 g
食塩相当量：0.8 g

レシピ動画は
こちらから→



えいようし&けんこうサギ

作成)福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

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



改善しよう!



睡眠不足



運動不足



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



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 (2020年版)		女児6.5g 未満

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？