



野菜は1日 349g
以上を目標に！
土別のおいしい野菜をたくさん食べ
ましょう

おいものマヨ焼き

(2人分の材料と下準備)

じゃがいも 中1個(100g)

さつまいも 1/2本(100g)

→どちらもたわしなどを使って水でよく

洗い1cm幅の輪切りにして水にさらす

マヨネーズ 大さじ1

→冷たいフライパンにうすく広げる

にんにく 小1片 →みじん切り

あおのり ふたつまみ



このレシピで
1人約100gの
いも類を食べる
ことができます

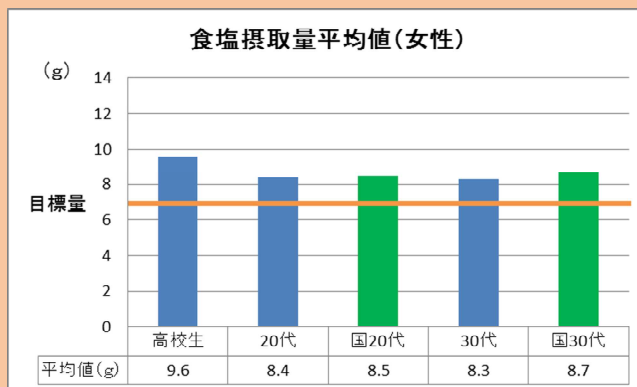
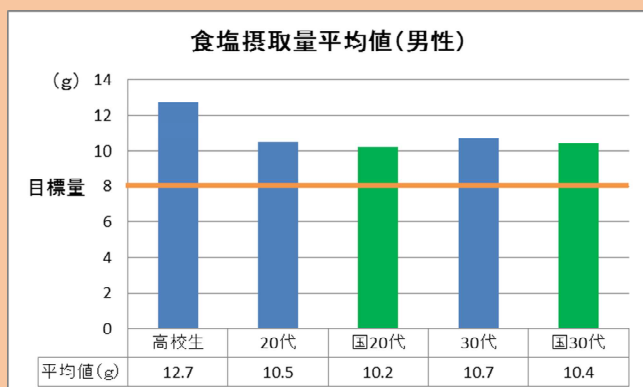
(作り方)

- ①マヨネーズをうすく広げたフライパンに、にんにくのみじん切りを散らす
- ②いもを並べてふたをして、中火弱で8分程蒸し焼きにする。(途中で裏返す)
- ③いもに火が通ったら、あおのりを振りかけて全体を混ぜる

栄養価(1人あたり) エネルギー 155kcal たんぱく質 1.6g 脂質 4.9g 炭水化物 26.5g 食物繊維 2.3g
食塩相当量 0.2g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)

土別市民は塩分をとりすぎている！

(平成29年土別市食事・生活習慣等調査結果より)



塩分のとりすぎは高血圧や胃がんなどの原因となり、血圧が高くなると心臓・脳・腎臓などの臓器に負担がかかると言われています。**麺類の汁は飲まない・麺類を食べる頻度を減らす(麺類には1人分に約5~8gの塩分が含まれています)**、調味料は味見をしながら加えるなどの工夫をして、塩分の摂取量を減らしていきましょう！