



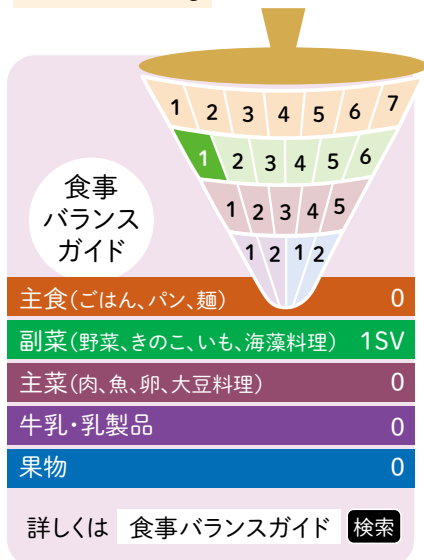
家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します



豆苗とえのきの和え物

栄養成分(1人分)

エネルギー	16kcal	炭水化物	3.4g
たんぱく質	2.0g	食塩相当量	0.4g
脂質	0.3g		



作り方

- ① わかめを水に戻し、一口大に切る。
- ② 豆苗は根を切り、1/2の長さに切る。
えのきたけは石づきを除き1/2に切る。
- ③ 豆苗とえのきたけはさっと洗い、耐熱容器に酒をふり、ふんわりとラップをする。様子を見ながら500Wで3分間レンジで加熱する。
- ④ 水気を切り、わかめと塩昆布、ごま油を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛りつける。

材料(4人分)

豆苗	1/2袋(80g)
えのきたけ	100g
酒	小さじ1弱
塩蔵わかめ	40g
減塩塩昆布	大さじ1(5g)
ごま油	少々



【問い合わせ】保健センター TEL:0296-77-9145

笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、
住所・氏名・電話番号を明記のうえ、
秘書課までがきでお申し込みください。
申し込み先: 〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。



申し込み締め切り:
11月30日(月)必着

いのうえ けんいちろう
提供: 井上 憲一郎さん(上加賀田)
サイズ: 約15cm×3cm