

毎月19日は食育の日

かさま食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

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。



きのこの醤油あえ

●材料 (おおよそ4人分)

小松菜(茹でて1口大に切る)…240g
きのこの醤油煮……………180g

<きのこの醤油煮> (約10人分 ★作りやすい分量)

- ・えのきたけ(2等分)……………100g
- ・舞茸(1口に割く)……………100g
- ・しめじ(小房に分ける)……………100g
- ・なめこ……………100g

- A { 醤油……………大さじ2 (36g)
みりん……………大さじ1と1/3 (24g)
酒……………小さじ2 (10g)

●作り方

- (1)小松菜を茹でて、食べやすい大きさに切る。
- (2)きのこの醤油煮*と(1)を和えて、器に盛りつける。

～※きのこの醤油煮の作り方～

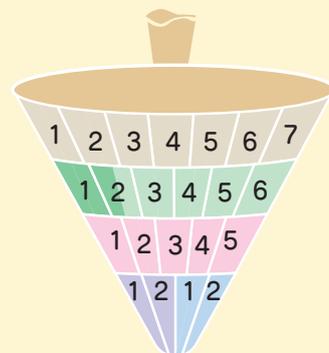
- ①きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱パウ轮到①とAの半量を入れ、軽く混ぜてから両端をあけてラップをし、電子レンジ(500W)で4分間加熱する。1度取り出して残りのAを加えてよく混ぜ、ラップをして更に2分間加熱する。
- ③電子レンジから取り出して、よく混ぜてできあがり。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

●栄養成分 (1人前)

エネルギー	18kcal	炭水化物	4.1g
たんぱく質	1.6g	食物繊維	1.6g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.6g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1.4sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

●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。

※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。

申し込み先

〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
笠間市秘書課
うつわプレゼント係あて



申し込み締め切り
10月29日(金)必着

提供: 佐藤 さとう かずまさ 一正さん (本戸)
サイズ: 約15cm×5.5cm