

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。



小松菜と厚揚げのナムル

●材料（4人分）

- 小松菜……………200g
- 厚揚げ……………1/3枚（50g）
- 白ごま……………大さじ1（9g）
- 赤唐辛子（ホール）……………1本
- A {
 - ごま油……………大さじ1/2（6g）
 - しょうゆ……………小さじ2（12g）
 - みりん……………小さじ1/2（3g）



●作り方

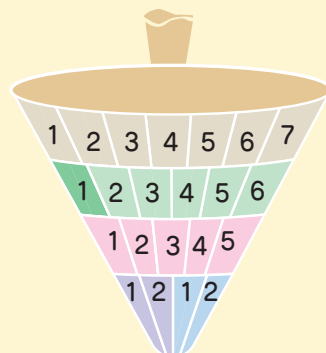
- 小松菜をたっぷりの湯で茹でて、茹で上がった後、ざるにあげ水気をしっかりと絞って3~4cmの長さに切る。
Aの調味料を混ぜ合わせ、赤唐辛子は種を除いて小口切りにしAと合わせる。
- 厚揚げは熱湯にくぐらせ油を抜き、厚さを半分^ゆに切ってから1cm幅に切る。
- 小松菜と厚揚げにAの合わせ調味料と白ごまを入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

●栄養成分

エネルギー	59kcal	炭水化物	3.0g
たんぱく質	3.0g	食物繊維	1.9g
脂質	4.4g	食塩相当量	0.4g

…… 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)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

▶ おうちで作れる「簡単レシピ」を動画で配信中!

とうもろこしごはん
やわらか味噌チキンの作り方
「ワンプレートでカフェ風ごはん
~バランスの良い食事を実践しよう~」



おうちでもできる、栄養満点のカフェ風
ごはんの作り方をご紹介します。
ぜひチャレンジしてみてください♪

URL https://youtu.be/zdlCU_ntrfs



YouTube
「チャンネル笠間」