



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
が紹介します。

ほうれん草の海苔和え

●材料（4人分）

- ほうれん草…………… 280g
- きざみのり…………… 2g
- だし汁…………… 20g
- しょうゆ…………… 小さじ 1

●作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
- ②だし汁を作り、しょうゆとあわせておく。
- ③①を②で和え、最後にきざみのりを混ぜる。



毎月20日は
減塩の日

「いばらき^{おい}美味しお Day」
減塩に取り組みましょう！



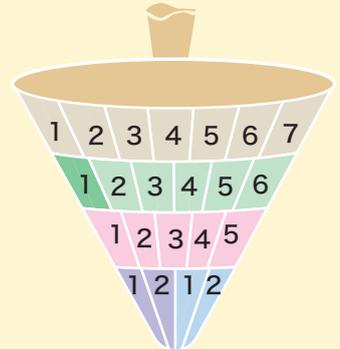
【レシピの減塩のコツ】

- ※ほうれん草の水気はしっかり絞ることがポイントです
- ※だし汁は食塩を使用していない顆粒だしを使用しています

●栄養成分（1人分）

エネルギー	16kcal	炭水化物	0.3g
たんぱく質	1.5g	食物繊維	2.1g
脂質	0.2g	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

～米粉を使った料理動画配信中！～

「米粉と白身魚のナゲット」「米粉とオートミールのセサミクッキー」の作り方を動画で配信中！

簡単にできるレシピですので、ぜひ作ってみてください。

右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。



動画はこちら

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

