



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。

## 小松菜としいたけの辛子和え

### ●材料（4人分）

小松菜…………… 1束（280g）  
生しいたけ……… 2枚（40g）  
A 練り辛子… 4g  
しょうゆ… 小さじ1（6g）  
だし汁……… 20cc

### ●作り方

- ①小松菜は茹で、3cmの長さに切り、しっかりと水気をしぼる。
- ②生しいたけはグリル※で焼き、薄く切る。  
※生しいたけはフライパンで焼いても可
- ③小松菜としいたけを混ぜ、Aで和える。

### ～減塩ポイント～

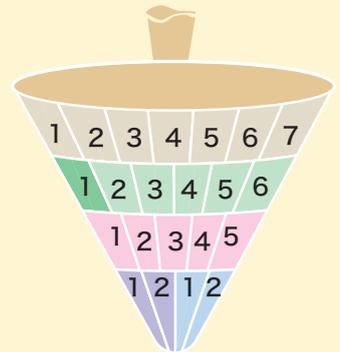
- ポイント1** 小松菜の水気をしっかり除くこと  
**ポイント2** 焼いたしいたけの香ばしい香りや風味を生かすこと  
以上のことで調味料の使用量を減らすことができます



### ●栄養成分（1人分）

エネルギー	24kcal	炭水化物	0.3g
たんぱく質	1.3g	食物繊維	1.9g
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 [食事バランスガイド](#) [検索](#)

## ～Z世代の食育教室 参加者募集～

健康的でおいしい食生活を楽しむための食育教室を開催します。  
講話と調理体験を通じて、食の大切さを体感しながら、一緒に楽しみましょう！  
ご参加をお待ちしています。

- ★開催日：11月15日（土）
- ★対象：高校生、概ね20～30歳代の方  
笠間市民（笠間市の在勤・通学の方も参加可）
- ★内容：ミニ講話、調理体験
- ★参加費：1人300円



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



詳しくはこちら



申し込みはこちら