



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。

トマトとなすのさっぱり和え

●材料（2人分）

- トマト…………… 1個
- なす…………… 2本
- ツナ（水煮） …… 70g
- 大葉…………… 5枚
- ごま油…………… 小さじ1
- 白いりごま…………… 小さじ1
- A { めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- おろし生姜 …… 小さじ1/2



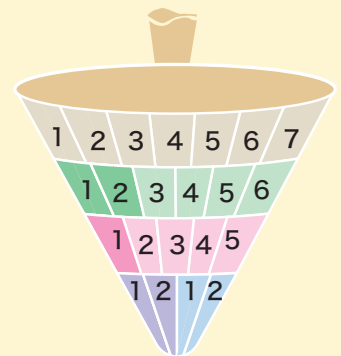
●作り方

- ①なすはへたを除いて乱切りにし、深めの耐熱ボールに入れごま油で和える。600Wの電子レンジで約3分加熱し、粗熱が取れるまでおいておく。
- ②トマトは1口大に切り、ザルで汁気を切っておく。
- ③①の水気をよくとり、②とツナ（汁気を切る）を混ぜ合わせる。
- ④③を器にもり、千切りにした大葉と白ごまをのせる。
- ⑤Aをよく混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	96kcal	炭水化物	5.2g
たんぱく質	6.4g	食物繊維	3.1g
脂質	3.1g	食塩相当量	0.8g

…… 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）	2sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	1sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

～減塩のポイント～

- ・野菜などから出る水気をよく切ること、調味料などは食べる直前にかけることで味が薄まりにくくなります。
- ・ツナは食塩不使用のものを使うこともおすすめします。



かさま健活スタイル

6月の強化項目

気にしてみよう『食育』

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月は **食育月間** です。

早寝早起き朝ごはん！
朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと
食べて元気に過ごしましょう。

