



目指そう野菜1日350gレシピ

ピリ辛レンチンナス

ナスは体内の余分な塩分を排出してくれる
カリウムや食物繊維が豊富です



材料
(人分)

- | | | | |
|-----|-----|------|--------|
| ナス | 2本 | ★ごま油 | 小さじ1 |
| 長ネギ | 20g | ★ポン酢 | 小さじ2 |
| | | ★豆板醤 | 小さじ1/4 |
- ※辛いのが苦手な方は使用しない

1人分 熱量…41 k cal 食塩相当量…0.9g 野菜…130g

- ①ナスはへたをとり、縦に切れ目をいれる。
- ②長ネギはみじん切りにして★とよく混ぜ合わせておく。
- ③耐熱容器にナスを並べ、電子レンジ600ワットで2分加熱する。
- ④③に②をかける。

野菜たっぷり減塩レシピコンテスト

町民の皆さんの野菜摂取量を増やす目的で
「野菜たっぷり減塩レシピコンテスト」を実施します。
皆さんの応募をお待ちしています。

詳しくは町HPか8月26日発行のチラシをご覧ください



問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

発表します!
将来の夢

上厚真小学校6年



きたじま ちさと
北島 千聖さん



かしわぎ らいと
柏木 昊くん



かいぬま ゆうだい
海沼 悠大くん



こばやし ひなた
小林 陽葵さん



くどう しゅんと
工藤 俊人くん

