



目指そう野菜1日350g レシピ

ピリ辛レンチンなす

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 热量…41k 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

町民の皆さんと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

北島 千聖さん
柏木 畏くん
海沼 悠大くん
小林 陽葵さん
工藤 俊人くん