



副菜

健康のおすそわけレシピ ①

大豆ときゅうりの塩昆布あえ



エネルギー : 55Kcal

たんぱく質 : 5.1g

炭水化物 : 3.9g

脂 質 : 2.4g

食塩相当量 : 0.4g

材料(2人分)

大豆の水煮…1/2 カップ (60g)

きゅうり…1/2 本 (40g)

ゆで枝豆 (さやを除く) …大さじ1強 (15g)

塩昆布…ひとつまみ (2g)

作り方

- 1 きゅうりは8mm厚さのいちよう切りにする。
- 2 枝豆は、薄皮をのぞく。
- 3 大豆はザルにあげて水気をきっておく。
- 4 ボールに全ての材料を入れ混ぜ合わせる。



元氣トントンおおふなど健康チャレンジプラン

く健康づくり十か条く



第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食へる

第二条 夕食後に間食をしない

第三条 毎日体重を測る習慣をもつ

第四条 週に二日はお酒を飲まない

第五条 毎日こまめに体を動かす

第六条 自分にあつた運動を楽しみながら行う

第七条 食へたら歯磨きをする

第八条 タバコを吸わない、吸わせない

第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第十条 自分にあつたストレス解消法を見つける