



健康のおすそわけレシピ

小松菜とツナのからしマヨネーズ和え



(1人分あたり)

エネルギー : 78Kcal

たんぱく質 : 6.8g

脂 質 : 5.0g

炭水化物 : 3.0g

食塩相当量 : 0.3g

○材料(2人分)

・小松菜・・・50g

・えのき・・・50g

・ツナ(水煮)・・・70g

☆マヨネーズ・・・大さじ1 (12g)

☆練りからし・・・小さじ1/4 (1g)

○作り方

1. 小松菜はゆでて水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
2. エノキは3cmの長さに切り、さっとゆでてザルにあげ冷ます。
3. ツナの水気を切っておく。
4. ボウルに☆を混ぜ合わせ、小松菜、えのき、ツナを加え和える。

ツナの代わりになまり節を使用すると、減塩のほか、たんぱく質も補給できます！

大船渡市保健福祉部健康推進課



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