



副菜

健康のおすそわけレシピ ④

なすとツナのレンジ蒸し



エネルギー : 126Kcal

たんぱく質 : 5.4g

炭水化物 : 5.2g

脂質 : 9.6g

食塩相当量 : 0.5g

大葉とごまの風味、ツナの旨味で
おいしく減塩ができます！

材料(3人分)

なす…3本 (240g) ツナ缶…1缶 (70g)

☆めんつゆ (ストレート) …大さじ 1½ (27g)

☆こしょう…少々 ☆ごま油…大さじ 1

大葉…3枚 (3g) いりごま…大さじ½ (3g)

作り方

- 1 なすは細切りにして水に5分浸す。ツナは油をきる。
大葉は千切りにする。
- 2 なすの水気をきり、耐熱ボウルに入れ☆とツナを加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- 3 ラップをして、なすがくたっとなるまで電子レンジで加熱して、ごまと大葉をトッピングする。



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 食べたら歯磨きをする

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