



副菜

健康のおすそわけレシピ⑩

切り干しナポリタン



(1人分あたり)

エネルギー	: 83Kcal
たんぱく質	: 3.6g
脂質	: 2.3g
炭水化物	: 14.1g
食塩相当量	: 1.1g

材料 (4人分)

- ・切干大根(乾) 40g
- ・ハム 約4枚(40g)
- ・玉葱 1/2ケ(100g)
- ・人参 40g
- ・ピーマン 1/2ケ(25g)
- ・オリーブ油 適量

- ☆中濃ソース 小さじ1弱(5g)
- ☆三温糖 少々
- ☆みりん 小さじ1/2(3g)
- ☆コンソメ 少々
- ☆白コショウ 少々
- ☆トマトケチャップ
大さじ2と小さじ1弱(40g)

作り方

1. 切干大根を水に20分位浸して戻し、食べやすい大きさに切る。
2. その他の材料を千切りにする。
3. オリーブ油をフライパンで熱し、人参、ハム、玉葱の順に炒める。しんなりしてきたら、切干大根を加える。
4. 全体的に火が通ったら、☆調味料で味を整え、最後にピーマンを加える。





大船渡市

健康づくり10か条

大船渡に住む、そこのあなた、
あなたに知ってほしい!!

第1条 野菜・果物を毎日食べよう

第2条 間食は片手にのる量にしよう

第3条 おいしく適塩

第4条 お酒は適量 休肝日をつくろう

第5条 今より10分動く時間を増やそう

第6条 食べたら歯みがきをしよう

第7条 定期的にお口も体も健康チェック

第8条 たばこを吸わない、
たばこの煙を吸わせない

第9条 身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

第10条 自分に合ったストレス解消法を見つけよう



毎月19日は「食育の日」です。



健康のおすそわけレシピサイト
スマートフォンカメラで読み取り