



副菜

健康のおすそわけレシピ ⑭

キャベツとシラスの炒め物

減塩大作戦!学校給食のレシピをご紹介します



野菜をたっぷり食べられる 減塩レシピ

シラス入りで、カルシウムも
摂取できておすすめです♪

材料(4人分)

- ・にんじん…1/4本 ・酒……大さじ1(15g) ・しょうゆ…小さじ2(12g)
- ・キャベツ…1/4本 ・みりん…小さじ1(6g) ・めんつゆ…少々
- ・もやし……100g ・ごま油…少々 ・片栗粉…小さじ1(3g)
- ・シラス……20g ・サラダ油…小さじ1(4g)

作り方

- ① にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ② フライパンを温め、サラダ油を入れたらシラス・にんじん・キャベツ・もやし・酒を加えて炒める。
- ③ 火が通ったらみりん・しょうゆ・めんつゆ・ごま油を加えて、味を調整する。
- ④ 水溶き片栗粉を加えて、とろみが出たら完成。

大船渡市保健福祉部健康推進課

(発行:沿岸南部地区学校栄養士協議会)



ドーナ

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