

「もう一皿」野菜を加えて

メタボ予防！

野菜は、毎日“小鉢5つ分” 350g食べましょう！

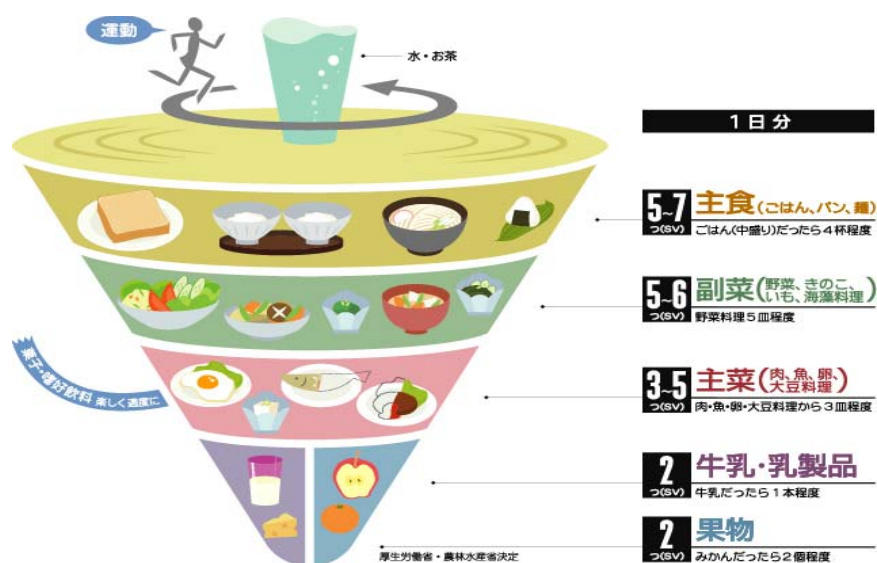
新たまねぎのさつと煮



栄養成分(1人分) エネルギー:36kcal たんぱく質:1.1g 脂質:0.1g 塩分:0.8g
食事バランスガイド: 副菜1つ

材料(4人分)
新たまねぎ 2個(300g)
塩抜きわかめ 30g
めんつゆ(三倍濃厚) 大さじ2
水 大さじ2
作り方
①新たまねぎは二つ割りにし、根元をとり、縦に7~8mmの厚さに切る。わかめは食べやすい大きさに切る。
②鍋に、めんつゆと水を入れ煮立て、新たまねぎを入れ、お好みの柔らかさに煮る。
③火を止める直前に、わかめを加え混ぜる。

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」を参考に、
1日3食、
主食、副菜、主菜をそろえて、
バランスのよい食事で
メタボ予防！

毎月19日は家族団らんの日~「夢未来やまがた食育計画」
毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日~「やまがた夢未来健康づくりプラン」