



みとよ キッチン

vol.7

今月は **健康課の管理栄養士による健康レシピ**
カルシウムを取って、骨から健康に！
ひじきと水菜のツナサラダ



材料(2人分)

●	■乾燥芽ひじき	3g
●	■水菜	70g
●	■コーン(缶詰粒)	40g
●	■大豆(水煮)	40g
●	■ツナ缶(水煮)	35g
●	■ごま油	小さじ1
●	■めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
●	■ごま	小さじ1

管理栄養士からのコメント

- 骨の材料となるカルシウムが豊富に含まれているひじき・水菜・大豆を組み合わせたレシピです。
- さらに、ひじきにはマグネシウムも豊富に含まれており、骨の形成を助ける役割があります。
- 毎日の食事で、骨を健康に保ちましょう。

作り方

- ①乾燥芽ひじきは、お湯で戻して、水気をよくきる。
- ②水菜は、4cm幅に切る。
- ③コーン、大豆、ツナは、汁気をきる。
- ④ごま油とめんつゆをよく混ぜて、①②③とごまをあえる。



栄養価(1人分)

● エネルギー：94kcal	● タンパク質：7.1g
● 脂質：4.2g	● 炭水化物：8.4g
● 食物繊維：4.0g	● 塩分：0.6g

▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

後記
編集
毎年2月号を華々しく飾ってくれる、二十歳の皆さん、おめでとうございます。今年も、できる限り多くの二十歳の皆さんを紹介したいと思ひ、たくさんインタビューをさせていただきました。その様子は、ぜひ4、5ページをご覧ください！
さて、「二月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれますが、早や2月に入りましたね。
節分、立春、バレンタイン：などさまざまな行事があったり、新年度に向けて準備をしたりと、あっという間に1日が過ぎていく気がしますよね。
そんな中でも、チョコッと自分にご褒美をあげながら、自分のペースで春を迎える準備をしていきましょう！



LINE 市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、欲しい情報のみ受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です