



みとよ キッチン



vol.9

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

春のもてなし料理

レタスの酢みそ和え (ちしゃもみ)



材料(2人分)

●	レタスやサラダ菜	100 g
●	(ちしゃ)	
●	ちりめん	10g
●	■調味料	
●	白みそ	小さじ1と1/2強
●	すりごま	4g
●	砂糖	小さじ2
●	酢	大さじ1と小さじ1

管理栄養士からのコメント

- ちしゃもみは、春のお祝いごとにもてなされる料理の1品です。簡単に作ることができ、さっぱりと食べられます。昔は、「ちしゃ」という野菜は家庭で栽培されていましたが、最近は「ちしゃ」の代わりにレタスやサラダ菜が多く使われています。
- レタスには、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。免疫力の向上や、腸内環境の改善、高血圧予防などの効果があります。また、レタスは手軽に食べられるので、野菜の摂取量を増やすことができます。

栄養価(1人分)

● エネルギー : 55kcal	● タンパク質 : 3.3 g
● 脂質 : 1.5 g	● 炭水化物 : 7.4 g
● 食物繊維 : 1.1 g	● 塩分 : 0.6 g

作り方

- ① レタスは洗って、水気を切り、食べやすい大きさに切るか、手でちぎっておく。
- ② 調味料をボウルに混ぜておく。
- ③ ちりめんを②に入れる。
- ④ ③にレタスを加えて混ぜ合わせる。



▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

ひな祭りは、女の子の幸せや健やかな成長を願ってお祝いする日ですが、皆さんは「おひなさん」といえば、何を思い出しますか？
私は、祖母に買ってもらったひな飾りの前で、「ごうにんばやしのおえたいこ」と、ここだけを何度も歌う3歳ごろのホームビデオを思い出します。

つい、忙しくて毎日毎日が一瞬で過ぎていきますが、思い出を後で思い返せるように、写真や動画に残すのは大事なと改めて感じます。

4月は、進学や就職など、新たな環境が始まり、さらに1日が早く感じる時期ですが、そんなときこそ一瞬一瞬を大事にしていきたいですね。

後記 編集



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)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和7年3月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,260 世帯(-24) 総人口 57,621 人(-104) 男 27,707 人(-73) 女 29,914 人(-31)

※香川県人口移動調査による