



みとよ キッチン



vol.15

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

さっぱりしたあえ物で疲労回復！

ニラともやしのごま酢あえ



材料(2人分)

●	■ニラ	1/2束
●	■もやし	60g
●	■ニンジン	10g
●	合わせ調味料	
●	■すりごま	大さじ1
●	■酢	小さじ1
●	■砂糖	} 小さじ1/2
●	■しょうゆ	
●	■ごま油	

管理栄養士からのコメント

- 疲労回復や食欲増進作用のある酢を使った、ニラともやしのさっぱりとしたあえ物です。
- ニラは抗酸化作用があり、老化防止や抵抗力を高める働きがあります。また、ニンニクと同じ香り成分のアリシンも含まれており、疲労回復や体力が落ちているときにもおすすめです。ビタミンやカルシウムも豊富に含まれています。

栄養価(1人分)

● エネルギー：44kcal	● タンパク質：1.7g
● 脂質：2.7g	● 炭水化物：3.9g
● 食物繊維：1.5g	● 塩分：0.3g

作り方

- ① ニラ、もやし、ニンジンは4cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ニラ、もやし、ニンジンを入れて2分ほどゆでたら、ザルにあげ流水にさらして水気を切る。
- ③ ボウルに合わせ調味料と②を加えてあえる。

▶ 問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

香川ではおなじみとなった「瀬戸内国際芸術祭」。今年も栗島で、秋会期が開催されます！
栗島が会場の1つになってから早16年が経ちました。当時は私も職員ではなく、市民として瀬戸芸を楽しみました。島にある使われなくなった学校や郵便局、空き家などが、現代アートで生まれ変わります。普段とは違う島へ遊びに行くのは、特別感を味わえる小旅行になります。今年しか見られない作品もありますので、これまで栗島や瀬戸芸に行ったことのある人もない人も、この機会にぜひ遊びに行ってみてください！

編集 後記



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、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは株式会社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9月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,344 世帯(+17) 総人口 57,191 人(-30) 男 27,565 人(-11) 女 29,626 人(-19)
※香川県人口移動調査による