



みとよ キッチン



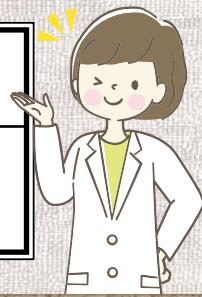
vol.19

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

旬の食べ物から栄養補給

春菊のごまじゃこ和え



材料(2人分)

■春菊	1/2束
■ニンジン	1/4本
■ちりめんじゃこ	適量
調味料	
■白すりごま	小さじ2
■砂糖	} 小さじ1/2
■濃口しょうゆ	

作り方

- 春菊は熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水気をよく切って、3~4cmの長さに切る。
- ニンジンは千切りにし、さっとゆでて水気を切る。
- ボウルに調味料を混ぜ合わせ、具材を入れて和えたら完成。

栄養価(1人分)

●エネルギー：43kcal	●タンパク質：2.7g
●脂質：1.8 g	●炭水化物：4.6 g
●食物繊維：1.9 g	●塩分：0.5 g

▶問い合わせ 健康課 ☎ 73-3014

高校卒業後に県外へ出てからは、帰省するたびに懐かしさとちょっぴり寂しさを感じ切符を買ったことを、今も覚えてています。それが思い出の場所になつてくれたら嬉しいです。そんな高瀬駅を6ページで紹介しています。ぜひご覧ください。

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、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コードは株デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年1月1日現在 () 内は前月比

↑世帯数 23,299 世帯(-39)

総人口 56,949人(-102)

男 27,412人(-61)

女 29,537人(-41)

※香川県人口移動調査による