



みとよ キッチン



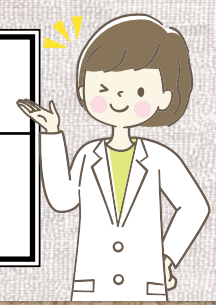
vol.19

今日は

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

- ① 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。
- ② ニンジンは千切りにし、さっとゆでて水気を切る。
- ③ 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：1.8g	●炭水化物：4.6g
●食物繊維：1.9g	●塩分：0.5g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

管理栄養士からのコメント

- 今が旬の春菊を使ったこのレシピは、冬に不足しがちな栄養を補える副菜です。
- 春菊とニンジンには、^{ベータ}β-カロテン(ビタミンA)が豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を守り、乾燥しやすい冬の免疫維持に役立ちます。
- さらに、ちりめんじゃことごまを組み合わせることで、カルシウム・マグネシウム・ビタミンDを同時に摂取でき、骨の健康づくりにも効果的です。
- 低カロリーでありながら栄養価が高く、健康維持にぴったりの1品です。

後記



皆さんご存じかもしれませんが、せんが、JR予讃線高瀬駅の新駅舎がついに完成しました！(12月に完成) 60年以上前に建てられた旧駅舎は、私も物心がついた時からお世話になっていた最寄り駅。子どもの頃、窓口のお姉さんから初めて東京行きの切符を買ったことを、今も覚えてます。

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る場所になりました。新駅舎も誰かの思い出の場所になってくれたら嬉しいですね。

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。

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