



3色野菜の酢みそあえ

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 関保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料 (2人分)

ミズナ ……………80g
 モヤシ ……………80g
 ニンジン ……………10g
 砂糖 ……………小さじ 2 強
 酒 ……………小さじ 1/2 強
 麦みそ ……………小さじ 2 強
 酢 ……………小さじ 2 強

作り方

1. ミズナは3等分に切る。ニンジンは3等の千切りにする。
2. 耐熱皿にミズナ、モヤシ、ニンジンのをせ、ラップをして、レンジで3分加熱する。全体に火が通り、しんなりしたら冷まして、水気をよく絞っておく。
3. 小鍋に砂糖、酒、麦みそを入れて弱火で練り、酢を加え、混ぜて冷ます。
4. 2の野菜と3の酢みそをあえる。



point

・野菜をまとめてレンジ加熱するので時短できます。

<薄味を心がける>

毎月17日は「減塩の日」です。

令和元年国民健康・栄養調査結果で、食塩摂取量の平均値は、20歳以上の男性で10.9g、20歳以上の女性で9.3gでした。日本人の食事摂取基準(2020年版)によると、1日の食塩の摂取目標量は、成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満とされています。

保健センターでは、希望者へ家庭の食事(汁物)の塩分測定を行っています。味付けが気になる人は、ぜひ一度ご相談ください。

広告


随時受付中(パートも相談可)
とべ和合苑
正職員募集
介護職員
 TEL 089-962-7700
 担当: 奥村まで

広告

新規施設 OPEN 令和3年3月開設 小規模多機能ホーム砥部オレンジ荘
 社会福祉法人 砥部寿会
 お気軽にご連絡ください

介護 看護師 その他職員

スタッフ募集

伊予郡砥部町大南2267
 ☎ 089-962-7820 (担当: ハマダ)



人の動き(12月1日現在) ●人口 20,722人(-23) 男 9,853人/女 10,869人 ●世帯 9,363世帯(-4)

発行/砥部町(〒791-2195 宮内1392番地)
<https://www.town.tobe.ehime.jp/>
 編集/企画政策課(☎089-962-7250) 印刷/株式会社明朗社
 この広報紙は、再生紙を使用しています。