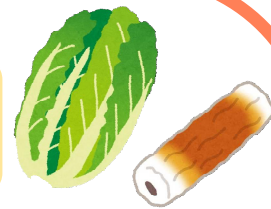


白菜とちくわ油揚げの煮浸し



材料 2人分

白菜 200g ちくわ 小2本 油揚げ 1/2枚
水 60ml 顆粒和風だし 小さじ1/2
酒 大さじ1/2 うすくちしょうゆ 大さじ1/2

作り方

- ①白菜は2cm幅に切る。
- ②油揚げは1cm幅、ちくわは5mm幅に切る。
- ③鍋に①、水、顆粒和風だしを入れ、中火で5分ほど加熱する。
- ④白菜がしんなりしたら、②と酒、うすくちしょうゆを加えて、中火でひと煮たちさせる。



栄養価 1人分

エネルギー 76kcal 食物繊維 1.4g
たんぱく質 6.1g カルシウム 66mg
脂質 2.4g 塩分 1.8g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「白菜とちくわ油揚げの煮浸し」のご紹介です。
白菜には旨み成分のグルタミン酸が多く含まれます。旨みは特に芯の部分に多く、煮込むとやわらかくなり、甘みも出てきます。

また体内の水分バランスを整えて高血圧を予防するカリウムや、腸内環境を整える食物繊維も含まれています。
とても簡単にできるので、ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。
正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。