

桜えびともやしの和えもの



材料 2人分

もやし 1/2 袋 (100g) きゅうり 1/2 本 (50g)
桜えび 10g めんつゆ 小さじ 2 (10g)

作り方

- ①もやしは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして、600W の電子レンジで 2 分程度加熱する。
- ②①をザルにあげて軽く水を切り、ボウルに戻す。
- ③きゅうりは、細切りする。
- ④②に③と桜えびと、めんつゆを加えて和える。



栄養価 1 人分

エネルギー 27kcal 食物繊維 0.9g
たんぱく質 4.5g カルシウム 112mg
脂質 0.3g 塩分 0.3g



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「桜えびともやしの和えもの」のご紹介です。

桜えびにはカルシウムがたくさん含まれており、骨粗鬆症の予防に期待できます。殻と身にはアスタキサンチンが多く含まれ、抗酸化作用を持ち、アンチエイジングや眼精疲労の改善に役立つとされています。簡単にできてカルシウムがたっぷり摂れる一品となっています。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、「私たちの健康は私たちの手で」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。