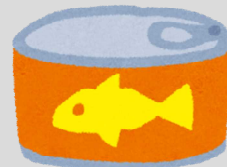


# 大豆とツナ缶の簡単サラダ



## 材料 2人分

大豆水煮 60g  
ツナ缶 小 1/2 缶  
玉ねぎ 40g

A { 米酢 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1



## 作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②ボウルに①と大豆水煮、ツナ缶を入れる。
- ③②にAを入れて、混ぜ合わせる。

## 栄養価 1人分

エネルギー 128 kcal 食物繊維 2.4g  
たんぱく質 7.7g カルシウム 37mg  
脂質 8.5g 塩分 0.7g



毎月19日は「食育の日」

# あすなるお喜楽クッキング



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

今回はたんぱく質が豊富な大豆の水煮を使った「簡単サラダ」のご紹介です。

健康的な生活を営むためには筋肉の材料となるたんぱく質の摂取が重要です。副菜でもたんぱく質が摂取できる1品。調理時間は約3分！とても簡単！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「精華町あすなる会」は、「私たち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。