

小松菜としめじのおろし和え (4人分)



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

- 小松菜・・・ 150g
- しめじ・・・ 50g
- しらす干し・・・ 10g
- 大根・・・ 150g
- A { 酢・・・大さじ1と1/2
- さとう・・・大さじ1/2
- 塩・・・小さじ1/6

(作り方)

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ②しめじは石づきを除いてほぐし、フライパンで乾煎りする。
- ③しらす干しはさっと熱湯でゆでる。
- ④大根をおろして汁気をきって調味料を加え混ぜ、小松菜としめじ、しらす干しを合わせて和える。



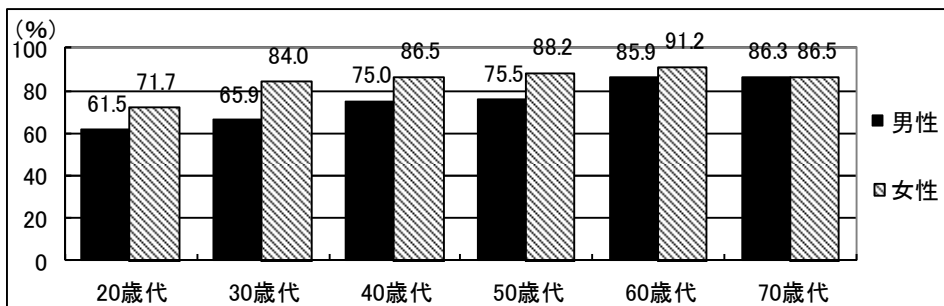
1人分栄養価

エネルギー 25kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.3g 炭水化物 4.3g
食塩相当量 0.4g カルシウム 86mg 食物繊維 1.7g

津山市健康増進課

地域の産物、食文化を大切にしましょう

食事に地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合



(平成28年 津山市
健康基礎調査アンケート)

市民の皆さんがよく食べている、旬の食材を使った料理(冬)

なべもの、おでん、すきやき、豚汁、かす汁	
だいこん	ふろふき大根、ぶり大根、煮物、漬物、なます、きんぴら、サラダ
はくさい	煮浸し、漬物、重ね蒸し、和え物
かぼちゃ	煮物
やまいも	とろろ汁、とろろごはん、酢の物
ほうれん草	おひたし、白和え
大豆	煮豆、黒豆煮豆、黒豆ごはん
ねぎ	ぬた
キャベツ	ポトフ、ロールキャベツ
もち	お雑煮

家庭で取り組みたいこと

- 地域の産物の新鮮なおいしさを味わう
- 季節感を大切にした食事や行事食、郷土料理を味わう
- 地域の産物を使用した日本型食生活を実践する

(平成22年 津山市 食育・食文化に関するアンケート)