

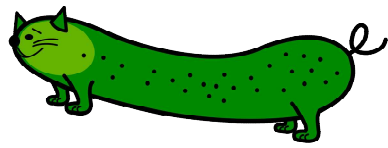


## きゅうりとトマトのごまかつおあえ（4人分）

きゅうり・・・ 2本（200g）  
 塩・・・ 小さじ1/3（2g）  
 ミニトマト・・・ 8個  
 ごま油・・・ 大さじ1  
 かつお節・・・ 小2袋（5g）

### （作り方）

- ① きゅうりは小さめの乱切りにしてナイロン袋に入れて塩をふり、しっかりもんで水気を切る。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ ①に②、ごま油を入れて軽く混ぜてから、かつお節をふり入れて混ぜる。



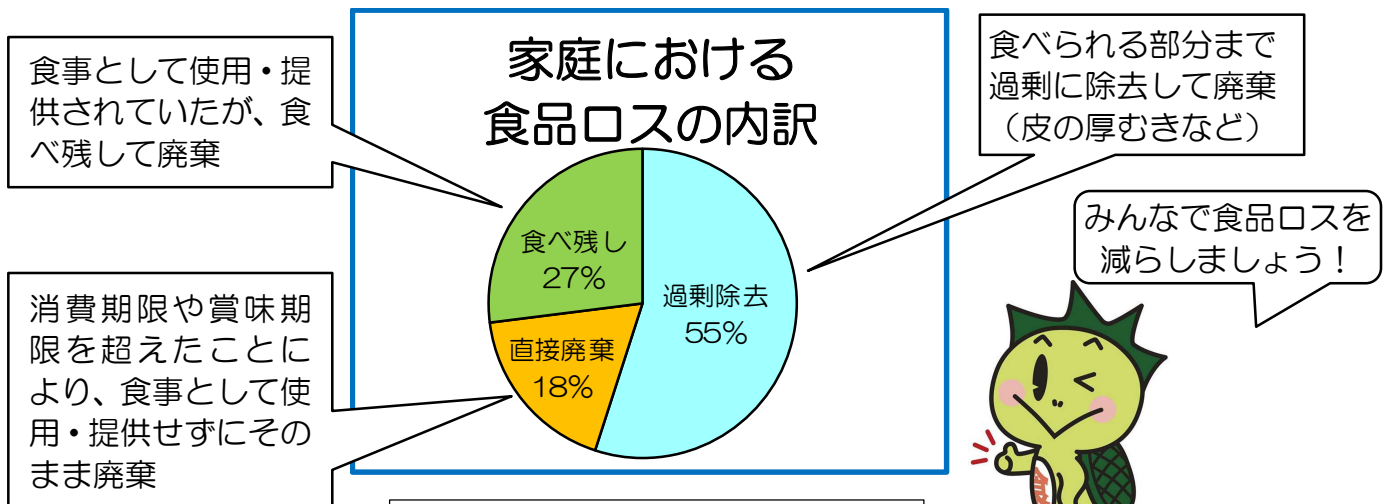
### 1人分栄養価

エネルギー 46kcal たんぱく質 1.7g 脂質 3.4g  
 炭水化物 2.7g 食塩相当量 0.5g  
 カルシウム 16mg 食物繊維 0.8g

## 食品ロスの量を知っていますか？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことをいいます。  
 日本の食品ロスは、1年間で621万トンです。そのうち、約45%の282万トンは家庭からです。

日本人一人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶碗1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられている計算になります。



出典：消費者庁 平成29年9月版より

津山市健康増進課

津山市食育推進キャラクター  
「しよたん」