

たけのこのチーズ焼き（4人分）

たけのこ（水煮）・ 320g
 サラダ油・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
 焼肉のたれ・ ・ ・ ・ ・ 小さじ4
 ピザ用チーズ・ ・ ・ ・ 60g
 ドライパセリ・ ・ ・ ・ 少々



（作り方）

- ① たけのこは水気をふき取り、3ミリの厚さのいちよう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し①を入れ、表面に軽く焼き色がつくまで炒め、焼肉のたれを加えからめる。
- ③ ②を耐熱皿に並べチーズを乗せ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、ドライパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー 104kcal 炭水化物 6.7g たんぱく質 6.5g 脂質 6.2g
 食塩相当量 0.9g カルシウム 111mg 食物繊維 2.7g

津山市健康増進課



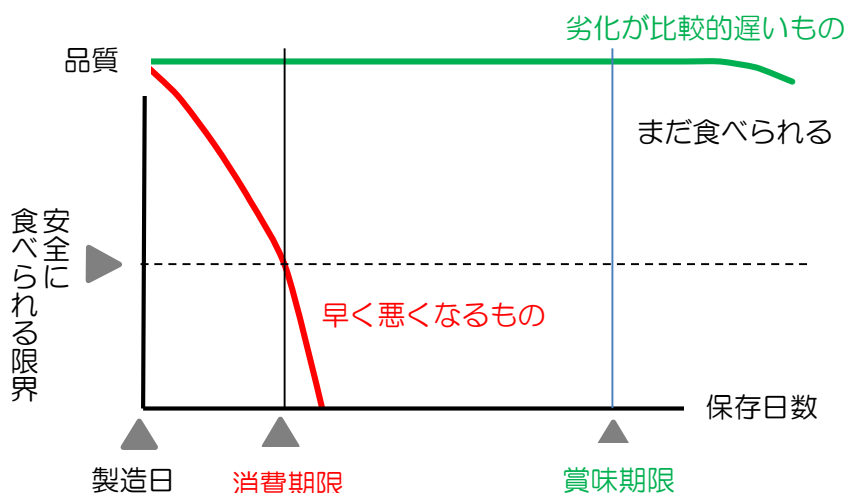
「消費期限」と「賞味期限」どう違うの？



「消費期限」は食肉類や弁当、生菓子、調理パンなどいたみやすい食品に表示されています。その日までに食べきりましょう。

「賞味期限」は消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されている「おいしく食べられる期間」で、この期間が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限と賞味期限のイメージ



よく見てムダにならないようにしましょう！



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」