



広報 おまえざき



2019年8月号

掲載レシピ

“御前崎をたべよう！”



おひたし風にして
ヘルシーに♪

チンゲン菜の
しらす和え

材料(4人分) = 6.5 kcal

チンゲン菜 300g
しらす干し 20g
だし汁 大さじ2
薄口しょうゆ 小さじ1

★チンゲン菜は、栄養豊富で美肌作用、かぜの予防効果が期待できる野菜です。

1 チンゲン菜は熱湯でゆでて冷水にとり、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。

2 1 としらす、だし、しょうゆを混ぜ合わせる。



〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉