



令和5年広報さつて
9月号掲載

◆もやしとツナのごまマヨ和え◆

9月は健康増進普及月間です。

健康増進のためには食物繊維をたっぷり含む野菜料理を積極的にとることが大切です。今回紹介する「野菜たっぷりメニュー」は1皿で100gの野菜を摂取することができます。

まだまだ暑い日が続きますが、今回のメニューは火を使わず手軽にできる一品です。是非食卓に取り入れてみてください。

【材料】2人分

もやし 200g
ツナ水煮缶 1缶

すりごま 大さじ1杯
マヨネーズ 大さじ1杯
しょうゆ 小さじ1杯

【作り方】

- ① もやしを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジに入れ600wで3分加熱する。
- ② 電子レンジから取り出したもやしの水気をきる。
- ③ 水気をきったツナ缶を②にいれ和える。
- ④ すりごま、マヨネーズ、しょうゆを③に入れ和え完成。



(1人前88kcal)

作成:幸手市健康増進課