

大量消費♪常備菜にも♪ ピーマンのごま生姜和え



材料 4人分

- ピーマン ~ 6個(280g) ⇒ 縦に細切り
- ★生しょうが ~ 10g(3cm位) ⇒ 千切り
- ★めんつゆ(2倍希釈) ~ 大さじ1
- ★昆布茶 ~ 小さじ1/2
- ★すりごま ~ 大さじ1



作り方

- ① 鍋に湯をわかし、切ったピーマンを1分程茹で、冷水に取って水切りをする
- ② ボウルに★の材料を入れて混ぜ合わせ、①のピーマンを入れて和える

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
34	1.3	1.4	37	0.6	0.6

献立の考え方

豆腐は、肉・魚・卵・納豆などと同様に、たんぱく質を多く含むグループの食べ物です。たんぱく質には、筋肉や血液をつくる働きがあります。

食事を考える時には、主食(ごはん・パン・麺)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と副菜(野菜のおかず)をそろえるように考えましょう！

汁物は1日1回にしましょう。



よく噛んで食べていますか？



早食いは食べすぎ・肥満に繋がります！

？いつもどの位の時間を食事にかけていますか？

- ・5～10分程度⇒早食いです！意識してよく噛みましょう！
ごほう、生野菜など噛みごたえのあるものを取り入れましょう。一口を今より少な目に見てみましょう。
- ・15分程度⇒少し早い傾向があります。意識してよく噛みましょう。
- ・20分程度⇒ちょうどよいです。これからも噛むことを意識しましょう。

