



平成29年10月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

根菜のシリシリ



◎ 栄養成分（1人分） ※この値は目安です
エネルギー78kcal, たんぱく質4.9g, 脂質3.2g,
炭水化物7.9g, 食塩相当量0.7g

材 料	4 人分
切干大根	30g
にんじん	50g
ツナ缶	50g
卵	1個
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
水	大さじ1と1/2 (22.5g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)

作りかた

- 1 切干大根は水で戻した後にしっかりと水気を絞り、食べやすい大きさに切っておく。ツナ缶は油を切る。にんじんはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、切干大根・にんじんを軽く炒め合わせた後、しょうゆ・水を加えてさらに炒める。
- 3 にんじんがしんなりしたら、ツナ缶を加えてさらに炒める。
- 4 卵を溶きほぐして、フライパンの鍋肌から流し入れる。ゆっくりと全体を大きくかき混ぜて、卵に火を通す。

よく噛んで食べるレシピです。
よく噛んで食べるとこんなにいいことが！



肥満防止・
食べ過ぎ注意



味覚の発達・
唾液の分泌



言葉の発音・
表情ゆたか



脳への刺激・
学習能力向上



歯の病気の
予防



胃腸の働きを
促進する

運動能力向上・
全力投球できる