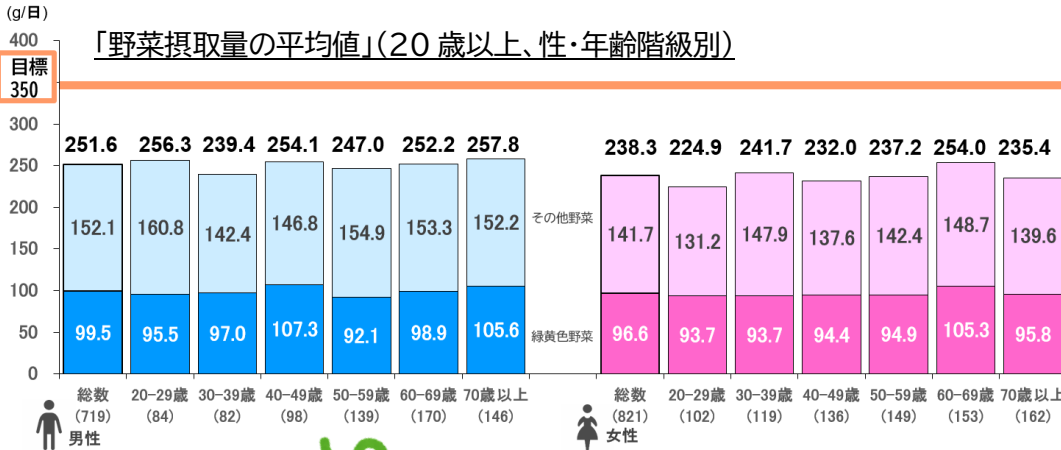


左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.47
2024年2月19日
香川県

みなさん、野菜をどのくらい食べていますか？

香川県民は野菜の摂取量が目標 350gより**約 100g** 不足しています



野菜摂取量の平均値

244.5g

男性 251.6g

女性 238.3g

(令和4年県民健康・栄養調査)



目標350gを摂取するためには…

Check!

生野菜の目安
両手いっぱい

Check!

料理の目安
1日5皿



管理栄養士
おススメ
簡単レシピ

『まんばのけんちゃん』



【1人分】
エネルギー: 103kcal
たんぱく質: 6.3g
脂質: 7.2g
炭水化物: 5.3g
食塩相当量: 0.8g
食物繊維: 2.7g

今月の栄養メモ

ホワイトソースとチーズを加えて、**グラタン**にアレンジできます♪ぜひ作ってみてください!



【1人分】
エネルギー: 250kcal
たんぱく質: 13.1g
脂質: 16.4g
炭水化物: 16.4g
食塩相当量: 1.3g
食物繊維: 2.9g

▼材料(4人分)

- ・まんば 大4枚
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・油あげ 1/2枚
- ・ちりめんじゃこ 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・だし汁 2/3カップ

▼作り方

- ①まんばはゆでて水につけ、あくぬきをして絞り、1.5cm位に切っておく。
- ②豆腐は軽く水気をきっておく。油あげは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを入れて香ばしい香りが出るまで炒り、この上に①を入れて炒める。
- ④②を入れ、豆腐はくずして炒める。
- ⑤だし汁、調味料を加えて味をととのえ完成。