



もやしの特ナル



所要時間：10分

時短 **簡単** **安価**

材 料：大人2人分

緑豆もやし・・・1袋（約200g）

カットわかめ・・・4g

ごま油・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1



※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc
1カップ=200cc

作り方

1. 鍋に湯がグラグラ沸騰したら、もやしを入れる。
1分半ほど茹で、ザルにあげてそのまま冷まし、しっかり水気をしぼる。
2. カットわかめは、袋の表示どおりに戻し、水気をきる。
3. ボウルに1と2を入れ、しょうゆを加え全体になじむように混ぜ、最後にごま油を入れて全体を混ぜる。



<1人分栄養価>

エネルギー： 56kcal

たんぱく質： 2.3g

脂 質： 4.2g

食塩相当量： 0.9g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから



いがいと!

高血圧症 の人が多いまち 福知山

いがいと!
福知山

こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス



肥満



改善しよう!



睡眠不足



運動不足



喫煙



アルコール飲み過ぎ



野菜不足



野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ



高血圧知っ得情報の動画

隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示

(1個あたり)

エネルギー	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性	7.5g 未満	食事摂取基準
女性	6.5g 未満	(2020年版)

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳	⇒	3.0g 未満
3～5歳	⇒	3.5g 未満
6～7歳	⇒	4.5g 未満
8～9歳	⇒	5.0g 未満
10～11歳	⇒	6.0g 未満
12～14歳	⇒	男児7.0g 未満
食事摂取基準 (2020年版)		女児6.5g 未満

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることからはじめてみませんか？