

切り干し大根の一夜漬け

1人分 エネルギー/52kcal 食塩相当量/1.1g

[材料/2人分]

切り干し大根 30g
 A { 白だし 大さじ1
 酢 小さじ1
 塩昆布 3g

[作り方]

- ①切り干し大根は水で戻しておき、食べやすい長さ
さに切っておく。
- ②Aを厚手のビニールの中であわせておく。
- ③しっかり水を切った①を②に入れ、ビニールご
とよくもんで、空気を抜いてきっちりビニール
の口を閉めて、一晩冷蔵庫で漬ける。
- ④器に盛りつける。



主食・主菜・副菜のバランス食体験!

AKL (あつべつ健康ランチ) を食べてみよう

ヘルシーメニュー基準(下記)に沿って、厚別保健センターの管理栄養士が
考えた、適正エネルギー量、塩分控えめ、野菜たっぷりメニューです。

〈ヘルシーメニュー基準(1食あたり)〉

エネルギー.....500~650kcal
 脂肪エネルギー比.....25%程度
 塩分.....3g程度
 野菜の量.....100g以上



日時

毎月第2木曜日
11:15~15:00

場所

厚別区役所
地下1階 食堂



※予約は受け付けておりません。当日、直接食堂で食券をお買い求めください。
 ※なお、食数(20食程度)に達し次第、時間に関係なく終了いたします。