

今月のレシピ

いつもの食材を手軽にアレンジ

納豆とキムチのチーズタッカルビと 簡単焼きのりスープ

私たちの健康を支える「食」。今月は、家庭で残りがちな食材を使い切るレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎676-5156

納豆とキムチのチーズタッカルビ【材料(2人分)】

- ◆キムチ…60g ◆ザンギ……………60g
- ◆納豆…1パック ◆とろけるチーズ…2枚

【作り方】

- 1 キムチとザンギを食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れて納豆(タレは使わない)と混ぜ合わせる。
- 2 とろけるチーズを上のにせ、電子レンジ(500W)で3分程度温める。
- 3 全体を混ぜてチーズを絡ませる。

簡単焼きのりスープ【材料(2人分)】

- ◆焼きのり……………1/2枚 ◆白ごま……………適量
- ◆小ネギ……………2本 ◆お湯……………400ml
- ◆鶏ガラスープのもと…小さじ2

【作り方】

- 1 焼きのりは細かくちぎり、小ネギは小口切りにする。材料を全て器に入れ、お湯を注ぐ。



1人分の栄養価
 納豆とキムチのチーズタッカルビ
 エネルギー191kcal、食塩相当量2.1g
 簡単焼きのりスープ
 エネルギー15kcal、食塩相当量1.1g

札幌市食生活改善推進員*協議会が考案したレシピ
 ※各区保健センターで規定の講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方

▲キムチとチーズを半量にすると食塩相当量は2.1g→1.4gになります

今月のポイント

家にある食材を使い切ろう

家庭から出る生ごみには、食べ残しや手つかずの食品がたくさん含まれています。使い切りレシピを知っておくことなどで、無駄になる食材を減らしましょう。

食べ物をごみにしないコツ

- 買う前** 買い物メモを作る
冷蔵庫の中を携帯電話で撮影しておくのも便利!
- 買うとき** 使い切れる分だけ買う
少量パックやバラ売りの食材を活用しましょう。
- 料理のとき** 食べ切れる量だけ作る
作り過ぎがごみと体重を増やすもとに…。

期限表示を正しく知ろう

※いずれも未開封で、表示通りに保存した場合

- 消費期限** 安全に食べられる期限
傷みやすい食品に表示されています。期限が過ぎたら食べないようにしましょう。
- 賞味期限** おいしく食べられる期限
傷みにくい食品に表示されています。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

広告