

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆茄子ソーメン

1人分のエネルギー 90 和加リ- 食塩相当量 0.9g

〈4人分材料〉

なす 中4個 (300g)
塩 小さじ1
片栗粉 大さじ3

柚子ポン酢 大さじ3

シーチキン 小1缶 (80g)
大葉 4枚
茗荷 1個



ナスをソーメンに
見立てて、
ツルンとのど越し良い
一品

〈作り方〉

- ① 茄子を3~4mmの棒状に切る。塩をふり10分おき水洗いして水分を切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、熱湯で約3分茹でて冷水にとり水分を切る。
- ③ 大葉、茗荷を細切りにし、サッと水にさらし水分を切る。シーチキンと合わせる。
- ④ 器に②を盛り、③をのせてポン酢をかける。

