

電子レンジで簡単 なすとツナのささっと和え



栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 113kcal たんぱく質 5.8g 脂質 7.8g
炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.7g

●材料（2人分）

- ・なす 200g（中2本）
- ・ツナ缶 1缶
- ・鶏ガラだし顆粒 小さじ1/2
- ・ぽん酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・白いりごま 少々

●作り方

1. なすを細切りに切る。
2. 耐熱ボウルになす、油を切ったツナ缶、鶏ガラだし、ぽん酢、ごま油を入れて混ぜる。
3. ラップをして電子レンジで600W4分加熱。
4. 器に盛り付け、仕上げに白いりごまをかけて出来上がり。

1人分の野菜摂取量 **100g**
（1日に必要な野菜350gの**29%**）



夏

野

菜

でプラス1皿

～ 減塩・ベジアッププロジェクト ～

減塩・ベジアップ プロジェクトとは…？

山形が誇る豊かな食を楽しみながら、健康長寿日本一を目指し、“オールやまがた”で

- 減塩
- 野菜摂取量の増加(ベジアップ)

を目指すプロジェクトです。

山形県では、プロジェクトのひとつとして、この地域食生活・健康情報ステーションで、減塩や、野菜をたくさん摂るためのレシピ等の情報を発信していきます。

1人が1日で食べる野菜の目標はこのくらい！
全部で**350g**です。



山形の野菜はとても美味しいですが、食べている量は**1日あと70g（約1皿分）足りません**。旬の野菜を生で、茹でて、炒めて、いろんな食べ方で美味しく食べましょう♪

地域食生活・健康情報ステーション令和2年度1号

資料作成（問い合わせ先）： 山形県村山保健所地域健康福祉課 Tel 023-627-1357
山形県健康づくり推進課 Tel 023-630-2919