

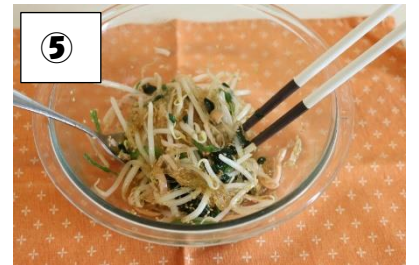
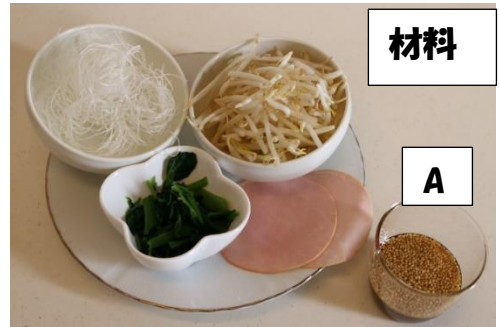
簡単！時短！朝ごはんレシピ

～今月のメニュー～

「簡単！レンジでチャフチェ」



材料	2人分	
もやし	100g(1/2袋)	
冷凍ほうれん草	30g	
ハム	20g	
春雨	30g	
A	水	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	白炒りごま	小さじ2
刻みのり	少量	
マヨネーズ	少量	



- ①もやしはさっと洗って水気を切る。
ハムは千切りにする。
- ②春雨はハサミで10cm長さに切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④春雨にさっと水(分量外)をかけ(色が変わるくらい)、耐熱皿に広げる。①とほうれん草を上からのせ、Aを全体にかけラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ⑤ラップを外し、春雨をほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、のりをのせてマヨネーズをかける。

<ポイント>

- ・ラップは「ふんわり」かけて加熱すると味がよくしみこみます。
- ・出来立てより、少し時間を置いた方が春雨が水分をすっておいしくなります。

1人分：E補給 - 160kcal たんぱく質 4.3g 脂質 8.0g 加鈣 61mg 塩分 1.2g





長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。

若い時期から食塩摂取量に気を付け減塩習慣を身につけると、将来の高血圧症を予防できます。1日の食塩摂取目標量は男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満です。

あなたの食生活で思い当たることはありますか？

- 毎食、みそ汁やスープなど汁物は欠かさない



- 漬物や塩辛を好んで食べる



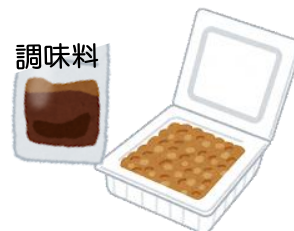
- ラーメンやそば、うどんのスープは残さず飲む



- インスタント食品やレトルト食品をよく利用する



- 加工食品に添付してある調味料は全部使用する



- 外食が多く、野菜はあまり食べない



思い当たる項目が多い人は、食塩摂取量オーバーの可能性が
あります。高血圧を予防・改善するために、今日から余分な食塩は体に入れない「減塩習慣」を身につけましょう。