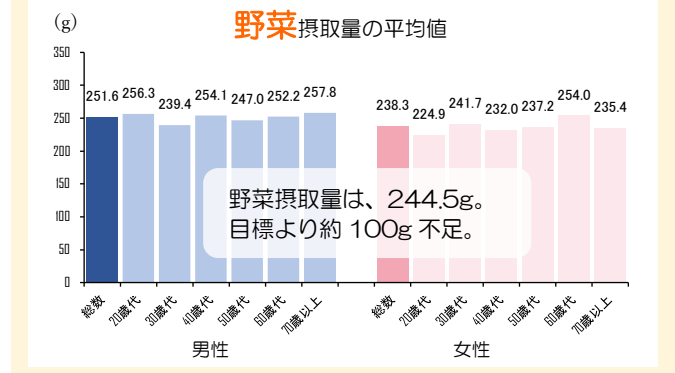
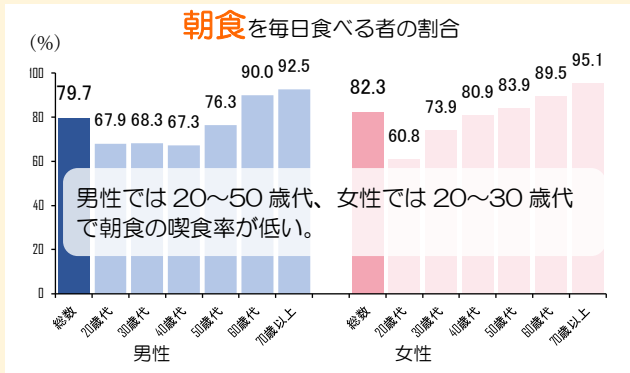


左からよんでも...
うどん うんどう サポート
右からよんでも...

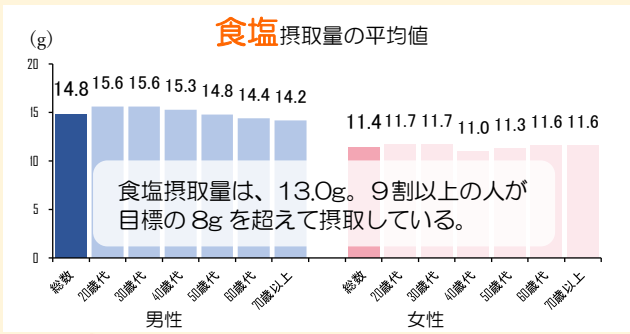
Vol.45
2023年12月19日
香川県

▼香川県民の食生活の状況

香川県では、県民の皆様の健康状態や食生活の状況を明らかにし、今後の健康づくりに役立てるため、県民健康・栄養調査を実施しています。



<令和4年県民健康・栄養調査結果より>



あなたの食生活、大丈夫ですか？

- 毎日、朝ご飯を食べよう！
- 1日3食 まず野菜！野菜は1日350g
- 薄味に心がけ、塩分は控えめに！

管理栄養士
おすすめ
レシピ

『簡単朝食レシピ⑩～野菜たっぷりココット風～』



▼材料(1人分)

- ・かぼちゃ(冷凍) 40g
- ・ほうれん草(冷凍) 25g
- ・ブロッコリー(冷凍) 35g
- ・ミニトマト 2個
- ・チーズ 15g
- ・卵 1個
- ・塩こしょう 少々
- ・パセリ お好みの量

今月の栄養メモ

- ◎冷凍野菜で作れるので、時間のない朝でも簡単に野菜がとれます。
- ◎たんぱく質もとれるバランスのよい一皿です。

▼作り方

- 耐熱容器にかぼちゃとブロッコリーを入れ、水を少し(小さじ1)をふりかける。ラップをして、電子レンジで加熱(600w 40秒程度)する。
- 加熱後、ブロッコリーを取り出す。(後で飾りつけるため。)
- ほうれん草を入れ、塩こしょうで味付けする。
- 真ん中に卵を落とし入れ、つまようじで黄身に数か所穴をあける。
- 卵の周りにチーズをのせ、②で取り出しておいたブロッコリーと半分に切ったミニトマトをのせる。
- ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱(600w 2分程度)する。
- お好みでパセリをかけて完成！

【1人分】

エネルギー:172kcal たんぱく質:13.2g 脂質:9.5g
炭水化物:12.4g 食塩相当量:0.7g 野菜:120g

調理の詳細を SNS 等で配信しています！



調理動画を見たい方(動画配信サイト)

香川県 ココットレシピ

1:35 / 3:40