



トマッピーの食育レシピ

テーマ： 減塩

【小松菜とちくわの塩昆布炒め】

材料（大人2人分）

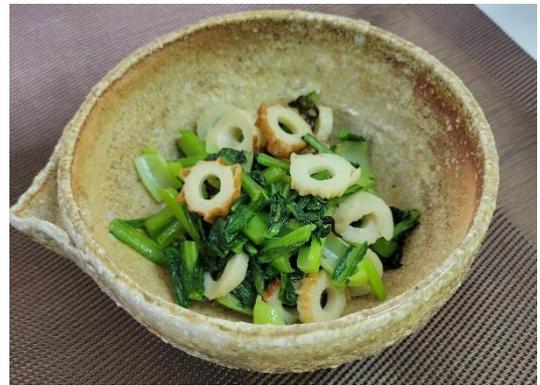
小松菜：3株（140g）
ちくわ：小3本（60g）
塩昆布：大さじ3/5（3g）
ごま油：小さじ1（4g）

調理時間

10分

【作り方】

- ①小松菜を4cm程度、ちくわを小口切りにしておく。（キッチンバサミを使うと簡単）
- ②フライパンにごま油を熱し、小松菜、ちくわの順に炒める。
- ③小松菜に火が通ったら火を止め、塩昆布を加えて全体的によく混ぜる。



[1人前：エネルギー62kcal、たんぱく質4.9g、脂質2.2g、炭水化物4.6g、食塩相当量1.0g]

食育コラム ～たべもののチーム分け～

子ども達に、丈夫な体を作る肉・魚などをすくすくチーム、元気のもとになる米・芋などをパワーチーム、病気を予防する野菜・果物などをドクターチームの食べ物と説明し、全部のチームをバランス良く食べましょうと話しています。

大東市立諸福幼稚園

