

## トマッピーの食育レシピ

テーマ: 減塩

### 【ツナとピーマンの簡単和え物】



調理時間  
5分

材料(大人2人分)

ピーマン……………2個(80g)  
ツナ水煮缶……………1/2 缶(35g)  
鶏がらスープの素……小さじ 1/2  
ごま油……………小さじ1  
粗びき黒こしょう……少々

#### 【作り方】

- ①ピーマンは細切りにする。ツナは水気を切っておく。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかける。電子レンジで600W2分程度加熱する。
- ③鶏がらスープの素、ごま油を加えて混ぜ合わせ、粗びき黒こしょうをふる。



[1人前:エネルギー79kcal、たんぱく質 5.2g、脂質 4.2g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.7g]



### 食育コラム 地産地消 ～食と農にふれあう農業まつりの開催～

昨年11月に農業まつりと農産物品評会を開催しました。  
新鮮でおいしい大東産(もん)の農産物を農家さんから直接買うことで、「地産地消」を身近に感じていただく機会となりました。  
当日は多くの方にお越しいただき、まつり会場は大盛り上がりとなりました。