

# 1・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



野菜・海草・きのこなど  
を使った料理

**3皿め 副菜**

肉・魚・卵・大豆製品など

**2皿め 主菜**

**1皿め 主食**

ごはん・パン・麺類など

**3皿め 副菜**

具だくさんの汁物など

家族団らん手づくり料理を  
楽しむ日の他のレシピを  
公開しています♪



## 毎月19日は 家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなでそろって食事を楽しみましょう～

### えのきたけとナスの 大葉和え(副菜)

#### 作り方

#### 材料(4～5枚分)

- ① ナスを薄切りにして、塩もみをしてしばらく置きます。
- ② えのきたけは3cm程度の長さに切りさっと茹でます。
- ③ 大葉は千切りにします。
- ④ ①の水分をよく絞りボウルに入れそこへ②よ③を加えてポン酢で和えます。

- えのきたけ…… 200g
- なす…… 2本
- 大葉…… 8枚
- 塩…… 小さじ1
- ポン酢…… 小さじ1

野菜は体の調子を整えます。  
病気になりにくい体をつくり  
おなかの中をきれいにします！

残さず食べよう！



お問い合わせ  
健康づくり課 保健予防担当  
代表電話34-3000 (内線1535)