

納豆あえ



1日2食は
3皿食べよう
~1・2・3で
バランスごはん~



材料（4人分）

- キャベツ・・・150g
- きゅうり・・・25g
- にんじん・・・25g
- ひきわり納豆・・・25g
- しょうゆ・・・小さじ2
- かつお節・・・小袋1パック

作り方

- ① キャベツ1センチ幅、にんじん干切り、きゅうり斜め半月切りにする。
- ② 野菜を熱湯でさっとゆで、水で冷やす。
- ③ 野菜をざるにとり、水切りする。
- ③ すべての材料をボウルに入れてあえる。

野菜を食べよう！
目指せ1日350g



これが基本の3皿です！



野菜・海藻・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



過去のレシピは
コチラ👉



毎日食べよう！
30・10 運動

まつもと
だいち
大作戦

お問い合わせ
松本市保健所 健康づくり課
電話34-3217(直通)