

# 1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

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

具たくさん汁物など



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



過去のレシピは  
コチラ👉👉👉



## ほうれん草の海苔マヨ和え

### 【作り方】

- ① ほうれん草を分量外の塩で茹で水にとって冷まし、しっかり絞って5cm位に切る。
- ② にんじんは5mm幅の短冊切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ もやし、にんじん、しめじをさっと茹でてザルにあげる。
- ④ ③の粗熱がとれたら①と合わせる。
- ⑤ ④に刻みのり又はちぎったのりとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑥ こしょうで味を調べて完成。

### 【材料】

- ほうれん草・・・2/3束(120g)  
 もやし・・・1/2袋(100g)  
 にんじん・・・1/3本(50g)  
 しめじ・・・1/2パック(100g)  
 刻みのり・・・4g  
 (または板のり・・・全型1枚分)  
 マヨネーズ・・・大さじ2  
 こしょう・・・適宜



30・10運動

お問い合わせ  
松本市保健所 健康づくり課  
電話34-3217 (直通)