

食改さんによる

# 健康レシピ

Vol.32

## 彩りおにぎり



### 材料【4人分】

ごはん	600g
プロセスチーズ	20g
えだまめ	20粒
塩こんぶ	5g
しらす干し	10g
しば漬け	20g
大葉	2枚

### 作り方

- ①材料を切る。下準備をする。
  - ・プロセスチーズ：8mm角に切る。
  - ・えだまめ：ゆでて、さやから出す。
  - ・しば漬け：細かく切る。
  - ・大葉：細く切る。
- ②ボウルを2つ用意し、ごはんを300gずつ入れる。  
ひとつのボウルにチーズ・えだまめ・塩こんぶを入れてまぜる。もうひとつのボウルにしらす干し・しば漬け・大葉を入れてまぜる。
- ③種類ごとに4つずつ、ラップに包んでにぎる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	262kcal	5.1g	1.8g	58.0g	0.6g

### ポイント

まぜるだけの簡単レシピです。彩りをよくすることで、食欲アップの効果もあります。チーズ、しらす干しには、たんぱく質やカルシウムが含まれます。とくにカルシウムは、普通の食生活では、不足しがちな栄養素のひとつです。牛乳や乳製品、小魚、大豆、大豆製品、海藻類などに多く含まれます。日ごろから意識して、積極的に食事に取り入れてください。

**今月のプレゼント**  
 (一社)ごかみらいLab&(株)三谷バルブ  
 ひまわりオイルスプレー



回答期限  
4月19日(日)まで

### アンケート内容

- Q1 リニューアルした広報ごかの感想を教えてください
- Q2 広報紙で知りたい情報はなんですか
- Q3 リニューアルした町公式LINEの感想を教えてください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。またご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。

### 応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。

### お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略係  
 ☎(84)1111 (内線214)



お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳しくは、上記お問い合わせまでご連絡ください。

当選者  
10名様