



## 栄養成分表示で健康管理！

新たな食品表示制度がスタートし、栄養成分表示のある加工食品が増えていきます。どんな栄養成分がどれだけ含まれているのか確認する習慣を身につけましょう。



栄養成分表示を上手に活用して自身の健康づくりに役立てましょう！

ぎふ食育キャラクター  
マロミン

### 栄養成分表示 1個(120g)当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	◇◇g
炭水化物	☆☆g
食塩相当量	□□g

おすすめ  
レシピ！

### にんじんの春雨炒め

1人あたり エネルギー 158kcal / 食塩相当量 1.2g



#### 材料 (3人分)

にんじん	1本
合いびき肉	100g
ねぎ	1/4本
春雨	25g
塩	少々
こしょう	大さじ1/2
サラダ油	適宜
A[酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

- 1 にんじんはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。春雨は熱湯に2分つけもどし、食べやすい長さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱しひき肉を炒め、塩・こしょうをし、ひき肉がパラパラになったらにんじんを加えて炒め、しんなりしたらAと春雨を加える。春雨が水気を吸ったら器にねぎを散らす。

出典:まめなかな通信

#### ポイント

色鮮やかな一品です。  
春雨に味がしみこんでおいしさ倍増！

ホームページ

携帯サイトはこちら →



岐阜県 ぎふ食と健康応援店

検索