

食からはじめる健康セミナー

野菜コース II

松戸市健康推進課

6月22日・中央保健福祉センター

6月29日・常盤平保健福祉センター

朝食をバランスアップさせるコツ

具だくさんの汁物(スープ)を活用



野菜・海藻・きのこをたっぷり
前の晩に多めに作る
豆腐・卵・ハム・ベーコンなど
1品で主菜+副菜のとれる

朝食をバランスアップさせるコツ

常備菜を利用してアレンジ



冷凍素材・カット野菜を賢く利用



切干し大根のツナサラダ

20～50歳代の市民の方を対象に、「野菜を食べて朝から元気！」をテーマにした講話とおすすめ料理（コク旨麻婆トマト丼・切干大根のツナサラダ）の試食を行いました。参加者からは、朝食をバランスよく食べるための工夫点を見つけることができた、試食した切干大根のサラダがおいしかったので、家でもぜひ作りたいたいとの感想が聞かれました