

# さつま揚げのごま酢和え

## ～材料(4人分)～

さつま揚げ …… 100g  
もやし …… 100g  
きゅうり …… 100g (1本)  
白炒りごま …… 適宜

## 【調味液】

砂糖 …… 大さじ1  
食酢 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 小さじ2

## ～作り方～

- ① さつま揚げは薄切りにして、熱湯をかけて冷ます。きゅうりは縦半分に切り、薄く切る。
- ② もやしは茹でた後、広げて冷ます。
- ③ 【調味液】を合わせ、①と②を和える。
- ④ 食べる直前に白炒りごまをふり、盛り付ける。



さかなパワーいっぱいのおつま揚げ！  
塩竈市内のかまぼこ屋さん等でも、  
購入できます♪  
あなたの食卓にも…  
Let's Buy! しおがま



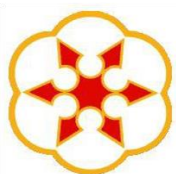
ひとりひとりの買い物が  
街のチカラになるのです

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	4.2g	1.0g	7.5g	0.9g



Let's Buy! しおがま 公式サイト



## こんにちは！ 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、  
健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして  
活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の  
食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくり  
の案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。