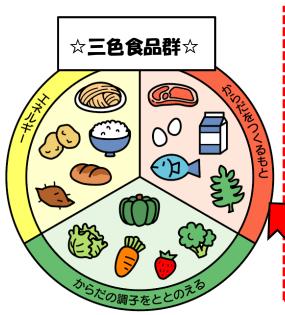


元気モリモリだより

食事をすると、食べ物が口の中でかみくだかれ、消化されたあと栄養素として吸収されます。 栄養素は私たちの健康を保ち、体を動かすことに役立っています。今回は赤の食品「たんぱく質」 についてに紹介します。



☆「赤」の食品は、みんなの身体(血、筋肉、骨) を作ります

> 好き嫌いなく食べて 丈夫な体を作ろう!



☆「赤」色の食べ物は、たんぱく質、カルシウム、鉄が多い食べ物

肉類、魚類、豆類、卵、乳製品が「赤」の食品です。





元氣毛川毛川山乡呂(空菜酒)

◆トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ◆

材料(4人分)

卵 4個ミニトマト 4個ブロッコリー 80gベーコン 3枚「牛乳 大さじ2

し塩 小さじ 1/3

オリーブ油 大さじ1/2

発行 令和3年7月19日 涌谷町健康課 健康づくり班

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房、ミニトマトはヘタを 取り、横半分に切る。ベーコンは1c m幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。 油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳と塩、②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンをさっとふき、オリーブ油を加えて火に かける。フライパンが温まったら③を流し入れる。 菜箸で軽くかき混ぜたらミニトマトを散らす。蓋を して弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

