

プロジェクト



小松島産の野菜レシピ♪

ゆでて和えるだけの簡単な一品です。
ごま油とかつお節の風味で、減塩にもなります。

オクラのしらす和え

材料 / 4人分

- ・オクラ 12本
- ・しらす 10g
- ・長芋 60g

- A {
- ・かつお節 1パック
 - ・ごま油 小さじ1
 - ・めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ1

作り方

- ①オクラはゆでて、小口切りにする。
- ②しらすはさっと湯通しする。
- ③長芋は皮をむき、角切りにする。
- ④すべての材料をAと和える。

【お問い合わせ先】

市保健センター ☎ 32・3551 / FAX 32・4145 Mail: hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp
市農林水産課 ☎ 34・9292 / FAX 34・9992 Mail: nourin@city.komatsushima.i-tokushima.jp



1人分
エネルギー 36kcal
野菜量 45g
食塩相当量 0.2g

★1日の目標量は
野菜 / 350g
食塩 / 男性 7.5g 未満
食塩 / 女性 6.5g 未満です

時間をかけずに
パッとともう一品！



オクラメモ

小松島はオクラの県下一の名産地として知られ、6月から10月まで出荷されています。

オクラに含まれるぬめりの成分は、ガラクトサン、ペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる働きがあり、便秘予防や消化促進、夏バテ防止などの効果があります。

オクラには妊娠前から妊娠初期にかけて特に大切な栄養素の「葉酸」というビタミンが豊富に含まれます。

食欲のない時でも、さっと作れて食べやすいのでおすすめです。

～子育て世代から選ばれるまち・小松島市をめざして～

小松島市では、この度『小松島市子育て世代応援プロジェクト』として、各ライフステージに合わせた切れ目ない支援を実施し、子育て世代から選ばれるまちをめざしています。

ずっと住み続けたいまち・小松島市へ！

出会い 小松島市婚活プロジェクト

結婚 結婚新生活支援事業
【住宅費(家賃、敷金、礼金、共益費等)や、引越し費用などを補助します】

出産・子育て

- ：母子健康包括支援センター「おひさま」運営等事業
- ：保育料を最大20%程度減額
- ：子どもはぐくみ医療費助成事業の拡充

住まい 住宅リフォーム事業

など



※詳細については、広報こまつしま4月号をご覧ください。