



YouTube 検索 南アルプスユネスコエコパークチャンネル

こちらのYouTube 動画QRコードの読み込みでも見ることができます。



MIX バージョン



文化バージョン



山バージョン

■お問い合わせ

商工観光課 観光担当 (内線 213・214)



南アルプス世界自然遺産登録山梨県連絡協議会（韮崎市、南アルプス市、北杜市、早川町）において、南アルプスユネスコエコパークの山梨県エリアを紹介するプロモーションビデオを制作しました。
雄大な南アルプスの山々に焦点を当てた「山」バージョン。歴史や人々の暮らしに焦点を当てた「暮らし文化」バージョン。両バージョンを編集した「MIX」バージョンの3つがあり、それぞれの構成市町村の特色や文化、魅力についてYouTubeで配信しています。

南アルプスユネスコエコパーク
プロモーションビデオが完成

知っ得！食育ひろば 一食改推の簡単レシピ！

ソーセージの塩味と黒こしょうが味のアクセント！

「ブロッコリーとカリフラワーの黒こしょう炒め」



ご存知ですか？

ソーセージ1本には約0.5g、薄切りハム1枚では0.4gの食塩が含まれています。食塩量は1日に8g以下が目安とされており、食品に含まれている隠れた食塩に注意が必要です。加工食品の塩気を活かし、余分な調味料を減らしましょう！

材料（4人分）

- ・ブロッコリー …… 150g
- ・カリフラワー …… 180g
- ・ソーセージ …… 80g
- ・粗挽き黒こしょう … 少々
- ・パセリ（みじん） …… 少々

〔作り方〕

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、半分は切り、固めに茹でる。ソーセージは1本を4等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ソーセージを入れて焼き色がついたらカリフラワーとブロッコリーを並べ火を通す。
- ③ 粗挽き黒こしょう、パセリをふりかけ、火を止める。
- ④ 器に盛り付ける。

【栄養量】

エネルギー 117kcal
食塩相当量 0.4g

■お問い合わせ

保健課 健康増進担当
234310