

おすすめヘルシーレシピ

野菜のごま酢和え

(エネルギー35kcal タンパク質1.3g 脂質1.0g 食塩相当量0.8g)

材料 (4人分)

○レタス	100g
○ブロッコリー	40g
○塩蔵わかめ	10g
○かに風味かまぼこ	40g

<A>

白すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1.5
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



作り方

- ①Aの調味料は合わせておきます。
- ②ブロッコリーは小房に分けて茹で、ザルにとって冷ましておきます。
- ③レタスは一口大にちぎり、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切ります。
かにかまは細くさきます。
- ④ボールに②③を入れ、Aで和えます。

ひとこと

— 関市食生活改善推進員協議会室根支部の会員を対象とした、リーダー研修会で実施した実習献立 (右の写真) の一品をご紹介します。

材料は季節の野菜に変えて作れます。生野菜でも、茹で野菜でもおいしくいただけます。

日本人の野菜摂取量は1日あたり1品(約75g)程度の量が不足していると言われます。今日の1品に加えてみませんか？



- ごはん
- 鶏肉のオイスター炒め
- 野菜のごま酢和え
- オクラのかきたま汁
- 果物