

大根サラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

大根……………3cm(100g)
にんじん……………小1/10本(10g)
きゅうり……………小1/2本(40g)
ツナ缶……………1/2缶(35g)
マヨネーズ……………大さじ1(12g)
塩……………ひとつまみ(0.5g)



〈作り方〉

- ①大根、にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②①にツナ缶、マヨネーズ、塩を入れて混ぜ合わせる。



〈メモ〉・子ども用には、野菜をゆでて使用してもよいでしょう

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 100kcal たんぱく質 2.9g 脂質 8.1g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部