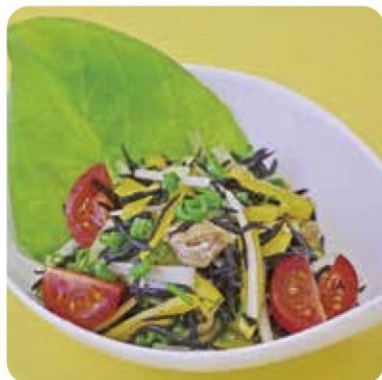


ひじきサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

芽ひじき	6g
油揚げ	5g
パプリカ	30g
セロリ	30g
小ねぎ	10g
酢	小さじ1(5g)
ごま油	小さじ1(4g)
④ オイスターソース	小さじ1(6g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
こしょう	少々
ミニトマト	2個(20g)
サラダ菜	2枚(10g)



〈作り方〉

- ① 芽ひじきは戻し、油揚げは千切りにする。さっとゆでる。
- ② セロリ、パプリカは千切りにする、小ねぎは小口切りにする。
- ③ ④を合わせドレッシングを作る。
- ④ ①②を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にサラダ菜をしき、④、ミニトマトをかざる。



〈メモ〉 長ねぎ、人参など加えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 51kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量 0.7g

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