

かみかみサラダ

しらぎくナーサリー
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ごぼう	80g
人参	30g
きゅうり	30g
さきいか	10g
① マヨネーズ	大さじ1弱(10g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
すりごま(白)	小さじ1弱(2g)



〈作り方〉

- ① ごぼう、人参はせん切りにし、茹でる。
- ② きゅうりは、せん切りにする。さきいかは、細くさく。
- ③ ボウルに①を入れ、①と②を和え、最後にすりごまを加える。



〈メモ〉良く噛むことができるおすすめメニューです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 91kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0.9g

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

動画も
配信中!



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