

うりうりサラダ

しらぎくナーサリー
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

とうがん	70g
きゅうり	70g
トマト	10g
コーン缶詰	10g
塩こうじ	小さじ1(5g)
④ レモン汁	小さじ1/2(2.5g)
オリーブ油	小さじ1/2(2g)



〈作り方〉

- ①とうがんは皮をむき、1.5cm角に切り、茹でて冷ます。
- ②きゅうりは1cm幅のいちよう切りにする。
- ③トマトは1cm角に切る。
- ④④を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③、コーンをドレッシングで和える。



〈メモ〉

ウリ科野菜の「とうがん、きゅうり」を使った、うりうりサラダです。
とうがんは電子レンジ調理しても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 32kcal たんぱく質0.8g 食塩相当量0.3g

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