

電子レンジで作る人参とひじきのサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

芽ひじき(乾燥)	6g
人参	80g
中華ドレッシング	大さじ1(15g)
ブロッコリースプラウト	10g



〈作り方〉

- ①芽ひじきは水に浸して戻し、水けをきる。
人参はピーラーで薄くけずる。
- ②耐熱容器に①とドレッシングを入れ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで加熱する。(600W1分)
- ③ブロッコリースプラウトを加えて混ぜ、器に盛り付ける。



〈メモ〉

・人参は、ピーラー(皮むき器)やスライサーでペラペラのスライスにします。
・ドレッシングはしょうゆ味ベースのものが合います。お好みのドレッシングで作ってみましょう。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 32kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.6g

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