

ふりふりサラダ

ヘルスメイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

きゅうり……………1本(100g)
ミニトマト……………4個(40g)
コーン……………小さじ1(4g)
塩昆布……………ひとつまみ(5g)
ごま油……………小さじ1(4g)



〈作り方〉

- ①きゅうりは輪切り、ミニトマトは食べやすく切る。
- ②保存容器に①、コーン、塩昆布、ごま油を入れる。
- ③しっかりふたをして軽くふって味をなじませる。



〈メモ〉

- ・塩昆布のうま味で味付けします。
- ・しっかりふたをして、お子さんにふってもらいましょう。



たたききゅうりの塩昆布和え

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.5g

たたききゅうりの塩昆布和え

〈材料／2人分〉

きゅうり……………1本(100g)
塩昆布……………ひとつまみ(5g)
ごま油……………小さじ1(4g)
ミニトマト……………4個(40g)

〈作り方〉

- ①きゅうりはヘタを取り、ポリ袋に入れて、すりこぎ棒やビン等で全体をたたき、食べやすい大きさにする。
- ②①に塩昆布、ごま油を入れて軽くもんで、味をなじませる。
- ③ミニトマトを飾る。

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.1g 食塩相当量 0.5g

成人は**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