しょうがドレッシングのサラダ

レシピ No 17

材料4人分

A
- 酢　大さじ1
- 砂糖　小さじ1
- 塩　小さじ1／3
- しょうが（すりおろし）　小さじ1
- こしょう　少々

オリーブ油　大さじ2

お好みの野菜（キャベツ、きゅうり、トマトなど）

作り方

①ドレッシングを作る。Aの材料をよく混ぜ、オリーブ油を少しずつ加えてよく混ぜる。

②キャベツ、きゅうりは千切りにし、ミニトマトは半分に切る。

③お皿に②を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

（1人分:77 キロカロリー・食塩相当量:0.5g）

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。

朝食にサラダ

昼食に野菜たっぷりカレー

夕食に、野菜炒めと具だくさんみそ汁

野菜をたくさん食べるコツ

野菜をたくさん食べる時に、ドレッシングをたっぷりかけると塩分をとりすぎてしまうこともあります。今回のレシピは、しょうがを効かせることで塩分控えめなレシピになっています。

発行:大網白里市食生活改善会（事務局:大網白里市健康増進課　TEL 0475-72-8321）

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～　他のレシピ⇒