野菜のカミカミ和え

野菜とカルシウムを一緒に摂取できるおすすめレシピです。
野菜をもっとたくさん食べましょう。

レシピ No 4

材料4人分

キャベツ	150g	A	みそ	小さじ2
にんじん	60g		酢	小さじ2
きゅうり	80g		砂糖	小さじ1
塩	少々		白いりごま	大さじ 1/2
さけるチーズ	1本		かつおぶし	2g

作り方

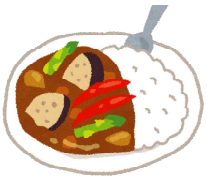
①キャベツは一口大に切り、にんじんは細切りにする。どちらも湯通しして水気を絞る。
②きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。さけるチーズは長さを半分に切り、手でさいておく。
③ボウルにAを入れ、白ごまを指でつぶしながら加え、野菜とチーズ、かつおぶしを加えて和える。
（1人分:53 キロカロリー・食塩相当量:0.9g）

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

今回のレシピのように、キャベツなどは、生でも食べられますが
湯通しをすることで、カサが減り、一度にたくさん食べられます。
電子レンジでの加熱も、手軽でおすすめです。

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～　活動紹介⇒