

野菜のカミカミ和え

野菜とカルシウムと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

5



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、野菜炒めと具たくさんみそ汁

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～ 他のレシピ⇒

