

体にやさしいレシピ

熊野町役場ホームページ
(H27年10月)に掲載

せとうち さっぱりサラダ

副菜

<材料・4人分>

春雨(乾燥).....20g
白菜.....1枚(100g)
にんじん.....1/3本(50g)
きゅうり.....1本(100g)
塩.....少々
ちりめんじゃこ.....20g
ツナ(缶).....20g
A { 酢.....小さじ2
レモン果汁.....小さじ2
砂糖.....小さじ1(3g)
しょうゆ.....小さじ1
マヨネーズ.....小さじ2(8g)
オイスターソース.....小さじ1



<下ごしらえ>

- ♪ 春雨(乾燥)・・・表示通りに戻してザルに上げ、食べやすい長さに切る。
- ♪ 白菜・・・短冊切りにする。
- ♪ にんじん・・・せん切りにする。
- ♪ きゅうり・・・輪切りにして軽く塩を振る。
- ♪ ちりめんじゃこ・・・ザルに入れてサッと熱湯を回しかける。
- ♪ ツナ(缶)・・・軽く缶汁をきる。
- ♪ 調味料A・・・大き目のボウルに入れて混ぜ合わせる。

<作り方>

- ① 白菜とにんじんをゆでてザルに上げ、粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ② 調味料Aを混ぜたボウルにちりめんじゃこことツナを加え混ぜる。
- ③ 水気をしぼった春雨ときゅうりと①を②に加え混ぜ、皿に盛りつける。

- ♥ このレシピは、平成27年度ひろしま給食100万食プロジェクトで「優秀レシピ賞」に選ばれたレシピです。
- ♥ このほかに4メニューが選ばれています。ホームページ「ホットライン教育ひろしま」27ひろしま給食で検索してみてください。(健康課でも紹介可能です。)

【1人分の栄養価】



1人分の野菜の量*は 63g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
73kcal	3.8g	2.7g	8.2g	50mg	0.3mg	1.0g	0.9g

※野菜の量・・・春雨は含まれていません。

熊野町 レシピ

検索

熊野町 笑顔はな咲く食育プラン

熊野町のホームページ (<http://www.town.kumano.hiroshima.jp>)で、「体にやさしいレシピ」を紹介しています。毎月19日(食育の日)前後に、更新予定です。
健康課の窓口や健康相談でも配布します。