

体にやさしいレシピ

ひろしま給食 100 万食プロジェクト H28年度メニューより抜粋

ひろしままんぷく！シャキシャキサラダ 副菜

< 材料・4人分 >

じゃがいも・・・1個
にんじん・・・1/4 本
広島菜漬け・・・40g
ちりめんじゃこ・・・12g

酒・・・小さじ1
レモネーズソース
A { マヨネーズ・・・大さじ2
レモン汁・・・小さじ1



< 下ごしらえ >

- ♪ じゃがいも・・・太めのせん切り
- ♪ にんじん・・・太めのせん切り
- ♪ 広島菜漬け・・・5mm幅に切る



♥ レモンの酸味がきいて、さっぱりとしたサラダに仕上がります。



< 作り方 >

ゆでる

にんじんとじゃがいもをゆで、冷ます。
(じゃがいものシャキシャキ感が残るくらいに)

炒める

広島菜漬けとちりめんじゃこに酒をふってから炒り、冷ます。

混ぜる

Aを混ぜ合わせ、レモネーズソースを作る。

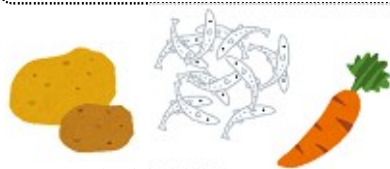
仕上げ

、 、 をあえる。
盛り付けて完成。

1日の塩分摂取

目標量は

8g未満です。



【1人分の栄養価】

1人分の野菜の量は 20 g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
82kcal	2.0g	4.6g	8.0g	218mg	33mg	0.2mg	1.0g	0.5g

野菜の量・・・いも・きのこ・海藻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。

子育て・健康推進課の窓口や健康相談でも配布します。

