

さわやか浅漬け(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 24kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 63g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

汗で流れ出てしまうカリウムを生野菜で補いましょう。カリウムを摂ることで、夏バテや食欲の低下、高血圧、こむらがえりの予防になります。食欲増進の効果もあるので、ショウガを効かせてさっぱりと召し上がってください。

材料(4人分)

キュウリ 1本、ダイコン 2cm、ニンジン 1/4本、ショウガ 1/2かけ、かつおぶし 5g

【調味料A】

酢大さじ 2、塩小さじ 1/4、しょうゆ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1

作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② キュウリ、ダイコンは拍子切り、ニンジンは細めの拍子切りにし、ショウガは千切りにする。
- ③ ビニール袋に②とかつお節を入れ、全体にまぶす。
- ④ ①を加えて袋ごと軽くもみ、袋の口をしっかりと閉め、1時間ほど冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

広報しろい 2015年8月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課

ニンジンとセロリのナムル(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 81kcal 食塩相当量 0.4g
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【セロリは健康の味方!】

- ◎高血圧予防：カリウムの働きでむくみや高血圧の予防につながります。
- ◎食べ過ぎ防止：低カロリーで食物繊維が含まれるため、食べ応えを感じられ食べ過ぎの防止につながります。
- ◎皮膚や粘膜の保護：葉の部分に含まれているビタミンAは、皮膚や粘膜を保護する効果があります。

材料(2人分) 調理時間 5分

ニンジン 1/2本、セロリ 1/2本、

【調味料】

白ごま小さじ 1、ごま油小さじ 1、塩ひとつまみ

作り方

- ① ニンジンとセロリは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①と調味料を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。

広報しろい 2017年8月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課