

当院でお出ししているメニューです！

野菜たっぷりレシピ紹介 ～和風サラダ～



★ポイント★ サラダに茹で野菜を加えて野菜摂取量アップ！

■材料（2人分）

サニーレタス 20 g もやし 80 g 人参 20 g 乾燥カットわかめ 1 g

（★）醤油 小さじ1と1/3 酢 小さじ1 みりん 小さじ1/3

すりごま 小さじ1弱

1人分当たり 野菜 66g

■作り方

- ① わかめを水で戻す。さっと湯通しし、冷水にとって冷まし水気を切る。
- ② 人参を干切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにする。
- ③ 人参、もやしを茹で、水気を切る。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、（★）の調味料で和える。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、その上に④を盛り付ける。

栄養価（1人分）エネルギー25kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.6g

野菜、食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。健康な生活を維持するために、野菜を1日「350 g 以上」食べることを目指しましょう！

参考：厚生労働省 HP

野菜 350gの例

