



おいしい たのしい 元気やない

* おすすめレシピ *

柳井市健康づくり計画目標

- 一口30回^か噛んで食べる 現状値 14%⇒30%
- 野菜をたっぷりとる
成人1日平均 現状値 2.2 皿⇒5 皿

◆◇◆◇◆◇◆◇ コロコロサラダ ◆◇◆◇◆◇◆◇

(4人分)

チーズ・・・1個(15g)
ハム・・・2枚(20g)
じゃがいも・小2個(200g)
アスパラガス・1束(100g)
りんご・1/6個(50g)
マヨネーズ
・大さじ1・1/2(20g)
酢・・・大さじ1/2
塩、こしょう・・・各少々
(ひとつまみ程度)

- ①チーズ、ハムは5mm角に切る。
- ②じゃがいもは1.5cm角に切って茹でて、茹で汁は捨てる。
じゃがいもが熱いうちにチーズを混ぜる。
- ③アスパラガスの根元に近い固い皮は、皮むき器等で薄くむく。
1cm幅に切り、固めに茹でる。
- ④りんごは皮をきれいに洗い、芯のみ切り除き、1cm角に切る。
- ⑤①～④の材料をボウルに入れ、分量の調味料を加えて混ぜる。

1分栄養価	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩分
106 kcal	3.3g	5.4g	32mg	0.5mg	0.6g

一人分で
1皿分(約70g)の
野菜がとれるよ!

