

食のみかわ おしながき

食改さんの活動料理紹介 No.6



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの活動レシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

人参とチーズの さっぱり和え

1人分栄養量

エネルギー 100 kcal

カルシウム 116 mg

食塩相当量 0・5 g

材料（4人分）

・人参 中2本

・さけるチーズ 2本

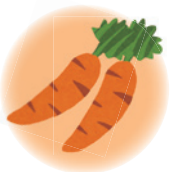
・大葉 5枚

（A 醤油小さじ1、酢大さじ

1と1／2、はちみつ小さじ

1／2、オリーブ油小さじ2、

炒りごま大さじ1）



作り方

- ①人参は皮をむいて千切りにし、サツと熱湯に通す。
- ②さけるチーズは、長さを半分 に切つてさく。
- ③大葉は、細切りにする。
- ④ボウルにAを合わせ、①、②、③を加えてサツと混ぜ、皿に盛る。



緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは油と一緒にとることで吸収がよくなります。

