

さいしょに野菜!きちんと野菜!! 野菜モリモリ! 350

国保発



健康応援レシピ!

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



○材料 (2人分)

・ささみ	1本	A	すりゴマ	小さじ2
・たまねぎ	小1/2個		しょうゆ	小さじ2
・じゃがいも	中1個		柚子胡椒	小さじ1
・にんじん	小1本			
・小ねぎ	3本			
・酢	100ml			

○作り方

- 1.皿にささみ、酢を入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで4~5分加熱し、冷めたら手でさく。
2. たまねぎは2mm程の薄切りにし、水にさらしておき、水気を絞る。
3. じゃがいも、にんじんは5mm程の厚さに半月切りにし、600Wの電子レンジで6分程加熱する。
4. 混ぜ合わせたAに1、2、3を加えて和える。最後に小口切りにしたねぎをかける。

電子レンジで簡単レシピ!!

じゃがいもとささみの 柚子胡椒和え

エネルギー150kcal 塩分1g 野菜量100g /1人分



管理栄養士イキ押し☆

食材をからだへの作用ごとに3種類に色分けする3色食品群を知っていますか？

赤)からだをつくる…肉、魚等 黄)エネルギー源になる…米、パン等 緑)からだの調子を整える…野菜、果物

1回の食事で3色がそろくと、自然とバランスの良い食事に近づきます。
3色を意識して、健康的な食生活を目指しましょう。