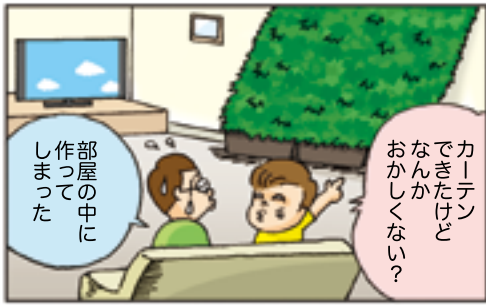
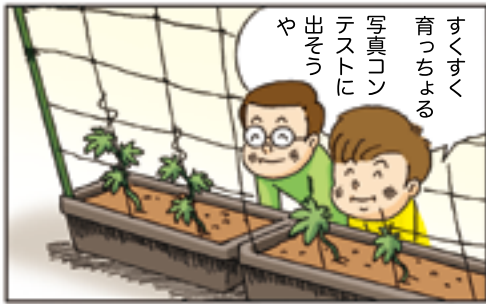


# 新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎 No.181



## 国保発 野菜モリモリ350/ 健康応援レシピ



～野菜プラス1皿～

### ミモザサラダ

【1人当たり】  
エネルギー ..... 93kcal  
野菜使用量 ..... 70g  
食塩相当量 ..... 0.3g

スナップえんどうは、緑黄色野菜です。緑黄色野菜には、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜を守り感染症を予防する働きがあります。緑黄色野菜を積極的に取りましょう。

#### 材料(2人分)

- サニーレタス ..... 2～3枚
- ミニトマト ..... 4個
- スナップえんどう ..... 3本
- 卵 ..... 1個
- フレンチドレッシング ..... 小さじ4

#### 作り方

- ①卵はゆで卵にし、白身と黄身に分け、白身は粗みじん切りにする。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
ミニトマトは4等分にする。
- ③スナップえんどうは、沸騰したお湯で約1分間ゆで、冷水でしめ水気をよくきる。1/2の長さに切る。
- ④お皿に野菜を盛り付け、上から粗みじん切りした白身と黄身を茶こしでこしながらかける。  
ドレッシングをかけて完成。  
(お好みのドレッシングをかけてもよいです)

とても簡単なので、子どもと一緒に作ってみたいと思います



4月CATV出演者  
国東町鶴川  
永易 めぐみ さん

### 私の宝物<sup>☆</sup>

vol.59

たきぐち たいし  
**滝口 泰史**くん  
(4か月)  
武蔵町手野  
母 美穂さん

話しかけられると、  
笑顔になってよく動く泰史くん  
お兄ちゃんお姉ちゃんと同じくらい  
元気に育ってね (母)

### 私の達者な秘訣

vol.59

かしま こ  
**鹿島 マツ子** さん (90歳) 国見町中

農業一筋で、農協婦人部や食生活改善推進員なども頑張ってきました。私は「趣味を楽しむこと」を心掛けています。趣味の手芸で作った作品をみんなにあげて、よろこんでもらいたいです。