

彩りサラダ

ごま油の風味を効かせた中華ドレッシングで野菜を美味しくいただきます。

【材料 2人分】

- ・レタス…1/4個
- ・きゅうり…1本
- ・もやし…1/2袋
- ・しらす（乾燥）…大さじ2
- ・ミニトマト…6個
- A
 - ・めんつゆ（4倍濃縮）…小さじ2
 - ・水…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・ごま油…少々
 - ・白ごま…少々
 - ・おろしにんにく…小さじ1
- ・きざみのり…適宜



エネルギー 102kcal/食塩相当量 1.0g

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりはせん切り、ミニトマトは半分
に切る。もやしはゆでる。
- ② 器にレタス、きゅうり、もやしを盛り付け、しらすを散らす。ミニトマトを飾り、
混ぜ合わせたAときざみのりをかける。

【食生活改善推進員から一言】

いろいろな食材でアレンジすることができます。
旬の野菜を使ったり、豆腐やツナ、ゆで卵をトッピングしてボリューム感を出したりすることもおすすめです。

－ 6月は食育月間です！ －

食育とは、健康な食生活を送るための知識や実践力を身に付けるとともに、食を通して豊かな人間性を育むことを目指すものです。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むために、この機会に食について考えてみませんか？

■ こんなことも食育です ■

- ・ バランスのとれた食事を心がける
- ・ 地元の食材をとり入れる
- ・ 料理に挑戦してみる
- ・ 家族や仲間と食事をする機会をつくる