

簡単！野菜レシピ63

1日に野菜
350gを目標に

献立名

きゅうりとわかめの酢味噌和え

稲毛海岸保育所
まどか保育園
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
きゅうり	100g (1本)
カットわかめ	大さじ1
ミニトマト	2個
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1/2
味噌	大さじ1/2



<作り方>

- ① きゅうりは輪切り、カットわかめは水にもどす。ミニトマトは細かく切る。
- ② 調味料を合わせ酢味噌ドレッシングを作り、①と混ぜる。

<メモ>

- ・ゆでささみ、角切りトマトを加えてもよいでしょう

<1人分 栄養価 >

エネルギー 49kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピで検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会美浜支部