

# じゃこサラダ

千葉市内小学校の  
おすすめレシピです

## 材料(4人分)

レタス	120g	
きゅうり	50g	
人参	30g	
ちりめんじゃこ	20g	
A	サラダ油	小さじ2
	酢	小さじ1強
	塩	少々
	水	小さじ1弱



## 作り方

- ① レタス、きゅうりは3cmの長さでせん切りにする。
- ② 人参はせん切りにして茹でる。
- ③ Aでドレッシングを作る。
- ④ ①、②とちりめんじゃこをドレッシングで和える。



○市販のドレッシングを使うと、さらに簡単!!

## 1人分栄養価

■エネルギー/38kcal

■たんぱく質/2.5g

■脂質/2.2g

■炭水化物/2.1g

■カルシウム/37mg

■食塩相当量/0.6g

# おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

## 野菜料理をもう一皿!

野菜の摂取量が子育て世代で特に少なくなっています。生野菜だけでなく、煮る・炒める・ゆでるなど、火を通してカサを減らすなどして、野菜料理をもう一皿分(野菜約70g)摂りましょう。

外食時やコンビニで食事を買う場合は、野菜が不足しがちです。積極的に野菜が摂れるメニューを選び、不足分を補うようにしましょう。

サラダやおひたしなど野菜料理をプラスする、丼物より定食を選ぶなどの工夫で、野菜を増やすことができます。



**「栄養相談」**を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221