

# 簡単！野菜レシピ47

1日に野菜  
350gを目標に

献立名

切り干し大根と水菜のサラダ

ヘルスマイト

おすすめレシピ

<材 料> <2人分>

切り干し大根(乾燥) 25g

水菜 60g

かに風味かまぼこ 2本

ポン酢 小2

オリーブ油 小2



<作り方>

① 切り干し大根はたっぷりの水でよくもみ洗いし、水で戻す。

水気を絞り、3cm長さに切る。水菜も3cm長さに切る。

② ①をボウルに入れ、調味料とほぐしたかに風味かまぼこを加えて混ぜる。

<1人分 栄養価 >

エネルギー91 kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量1.2g

**1日に5皿の野菜**を食べることが目標です

いつもより**もう一皿**(小鉢程度)多く食べるように心がけましょう。

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