

小松菜のおろしサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料 / 2人分〉

小松菜	80g
しめじ	30g
ちりめんじゃこ	4g
大根	25g
① レモン汁	5g(小さじ1)
しょうゆ	6g(小さじ1)



〈作り方〉

- ①小松菜は3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ②①をゆで、水けをきる。
- ③大根はすりおろし、レモン汁、しょうゆを混ぜる。
- ④②、ちりめんじゃこ、③を混ぜる。



〈メモ〉

- ・レモン汁の代わりに酢でも良いです。
- ・大根おろしの水気は汁ごと使います。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 17kcal たんぱく質2.1g 食塩相当量0.6g

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

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