

6月号

# 栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



## フルーツサラダ

歯の健康に必要な不可欠なカルシウムやビタミンをしっかり摂ることができる一品です。

### 材料(4~5人分)

バナナ ……………100g  
りんご ……………100g  
フルーツミックス缶 ……100g  
きゅうり ……………100g  
チーズ …………… 20g  
レーズン …………… 30g  
ヨーグルト(無糖)…………100g  
マヨネーズ …………… 50g



1. バナナを輪切り、りんごはいちょう切りにする。
2. 変色を防ぐため、バナナとりんごを食塩水に1分程度漬け、ザルにあげる。
3. きゅうりは薄切り、チーズは5mm角のサイコロ状に切る。
4. フルーツミックス缶は汁気を除き、切った食材と一緒にボウルに入れる。
5. ③にレーズン、ヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
6. 器に盛って完成！

## にんじん しりしり

にんじんには歯の表面(エナメル質)を強くしてくれるビタミンAが豊富に含まれています。

### 材料(3~4人分)

にんじん …………… 250g  
ツナ …………… 50g  
〔醤油 …………… 小さじ1  
A みりん …………… 小さじ2  
〕 ほんだし …………… 小さじ1



1. にんじんは千切りにし、ツナは油を切っておく。
2. フライパンに油を引き、にんじんを炒める。
3. 全体に油が馴染んだらツナとAを加えて味を整える。
4. 汁気がなくなるまで炒めたら、器に盛って完成！