



9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

柿サラダ

材料(4人分)

柿	20g
キウイ	20g
サニーレタス	80g
きゅうり	40g
コーン	12g
ロースハム	20g

ドレッシング

柿	40g
酢	小さじ2
ポッカレモン	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2
塩	適量
こしょう	適量



1. 柿(ドレッシング用以外)、キウイ、サニーレタス、きゅうり、ロースハムを食べやすい大きさに切る。
2. ドレッシング用の柿の皮を剥いて種を取り、ミキサーにかける。
3. ②に酢、ポッカレモン、オリーブ油、塩、こしょうを加え、ミキサーにかける。
4. ①に③のドレッシングをかけて完成。



さんまdeご飯

他の魚の缶詰でもOK! 炊くだけなので簡単です。缶詰なので骨まで食べられます。

材料(5人分)

米	3合
さんまの缶詰(味付き)	1缶
にんじん	50g
油揚げ	1/2枚
土生姜	25g
「めんつゆ	大さじ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1強
」酒	大さじ1強
大葉	5枚

1. 米を洗って水に漬けておく。
2. にんじん、油揚げ、生姜は千切りにしておく。
3. 米にAの調味料と水を加える。
4. ③に②の具材とさんまの缶詰を入れ、炊飯器で炊く。
5. 炊き上がりに千切りした大葉を散らして完成。