



12月

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

玉ねぎの おかか和え

ごまはフライパンで軽く炒つて
すると、ごまの風味が増して、
さらにおいしくなります。

材料(1人分)

玉ねぎ	40g
ピーマン	5g
かつおぶし	0.5g
ごま	1g
醤油	2g



1. 玉ねぎは薄切りにし、茹で、軽くしぼる。
2. ピーマンは千切りにし、茹で、軽くしぼる。
3. ①・②をかつおぶし、ごま、醤油で和えて出来上がり。



白菜と みかんのサラダ

白菜は生のままでもOK!
シャキシャキとした歯ごたえ
で塩分も抑えられます。

材料(1人分)

白菜	60g
にんじん	10g
ロースハム	10g
みかん(缶詰)	10g
酢	4g
植物油	2g
塩・こしょう	少々

※みかんは生でも缶詰でもOK

1. 白菜は千切りにし、軽く塩(分量外)で揉んでおく。
2. にんじん、ハムも千切り。にんじんは茹でておく。
3. 白菜の水分を軽くしぼり、にんじん、ハム、みかんと調味料で和えたら完成。

