

野菜のおかず
(サラダ)

あすなるお喜楽
……クッキング……
COOKING



アスパラガスと
トマトのサラダ
～からだにやさしい～

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を1～2cm切り落とす。根元の堅い部分は皮をむき、5cmくらいに切る。
- ②鍋に湯を沸かしてアスパラガスを根、穂先の順にゆでる。ざるにとり広げて冷ます。茎の太いものは縦半分に切る。
- ③トマトを湯むきする。横半分に切り、へたをとり1cm角に切る。
- ④タマネギはみじん切りにしてふきんに包み、水の中でもみ水気を絞る。ボールに酢、塩、砂糖、コショウを入れて混ぜる。サラダ油を少しずつ加え、よく混ぜ、タマネギ、トマトを合わせる[Ⓐ]。
- ⑤アスパラガスを盛り[Ⓐ]をかける。



【材料】 …… 6人分

グリーンアスパラガス ……300g
 トマト ……300g
 タマネギ ……120g
 酢 ……大さじ3
 塩 ……小さじ2/3 [Ⓐ]
 砂糖 ……少々
 コショウ ……少々
 サラダ油 ……大さじ3

一人分の栄養価

エネルギー 97kcal
 タンパク質 1.9g
 脂 質 6.2g
 カルシウム 18mg
 食物繊維 1.7g
 塩 分 0.5g

《ひとくちメモ》

中西つね子さん (南)

太陽を浴びて育った旬のトマト、アスパラガスはうまみとビタミンAがたっぷり。

酢を使うことで塩分を控えた、さっぱりしたサラダです。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

あすなろお喜楽

C O O K I N G 84

カボチャのコロコロサラダ
～簡単につくれます～

一人分の栄養価

エネルギー	76kcal
タンパク質	1.5g
脂質	1.7g
カルシウム	17.3mg
食物繊維	1.8g
塩分	0.1g

【作り方】

- ① カボチャ・ジャガイモは皮をむき、1cm角に切り、電子レンジで3～5分加熱する。
- ② いんげんは、すじを取り、適当に切り、さっと湯がく。
- ③ 干しブドウは水でもどしておく。
- ④ ①の粗熱を取り、②③とともにマヨネーズ・レモン汁であえる。
- ⑤ ミニトマトを添える。

【材料】……6人分

カボチャ	210g	ミニトマト	60g
ジャガイモ	180g	マヨネーズ	13.8g
いんげん	60g	レモン果汁	1.5g
干しブドウ	30g		

一口メモ

吉川君代さん（菱田）

旬の野菜には、季節ごとに必要とする栄養がたっぷりと含まれています。毎日の食卓に積極的に採り入れましょう。

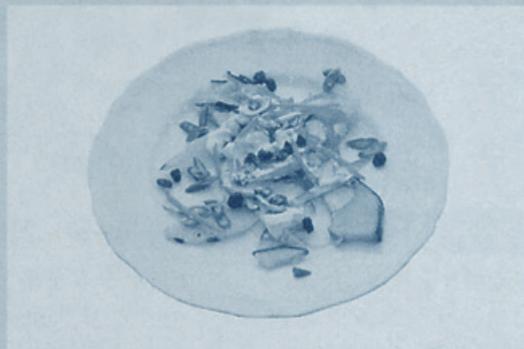
〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

あすなろお喜楽

COOKING

カボチャのサラダ

～サラダ感覚でどうぞ～



【作り方】

- ① カボチャは皮をところどころむき、種を取って3mmぐらいの薄いくし形に切り、堅めにゆでて、ざるに上げ、水気を切っておく。
- ② レーズンはよく洗い、ぬるま湯につけてもどし、水気を切る。
- ③ サンド豆はゆでてから、薄く斜め切りにする。
- ④ 赤ピーマンは、薄く千切りにして熱湯にくぐらす。
- ⑤ Aの材料をよく混ぜておく。
- ⑥ 器に①②③④を色よく盛り、⑤のソースをかける。

【材料】……6人分

西洋カボチャ	360g
レーズン	25g
サンド豆	50g
赤ピーマン	50g

一人分の栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	5.1g
カルシウム	30mg
食物繊維	2.2g
塩分	0.1g

A	サワークリーム	72ml	塩	少々
	ワインビネガー	大さじ3	コショウ	少々
	はちみつ	小さじ2		

◎ひとくちメモ———和泉あや子さん(里)

「冬至にカボチャを食べると長生きする」といわれています。カボチャはカロチンやビタミンCを多く含んでいるので、かぜや肌荒れの予防に効果があります。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕



切り干し大根の
サラダ
〜夏バテの体にピリッと
辛いサラダを〜

〔材料〕…… 6人分

切り干し大根	48g
糸昆布(きざみ昆布)	24g
かにの身	120g
貝われ菜	60g
鶏がらスープ	小さじ1
湯	40cc
しょう油	小さじ4
砂糖	小さじ2½
A 酢	大さじ2
豆板ジャン	小さじ¾
ごま油	小さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	49kcal
たんぱく質	4.0g
脂 質	0.6g
カルシウム	99mg
食物繊維	1.6g
塩 分	1.5g

〔作り方〕

- ① 切り干し大根はサッと洗い、水につけてもどす。
- ② 糸昆布(きざみ昆布)は、水に湿らせて、しんなりさせておく。
- ③ 貝われ菜は、根元を切り落とし、残りを半分に切る。
- ④ かにの身は、軟骨を除いてほぐす。
- ⑤ 鶏がらスープを湯でとき、Aの調味料をあわせて、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④を混ぜ合わせて器に盛り、⑤のドレッシングをかける。

◎ひとくちメモ

歯ざわりが良く、甘みがある切り干し大根は、カルシウムと食物繊維が豊富です。

やわらかめがお好みの方は、切り干し大根を軽くゆでて、おいしくいただけます。

ほりおか よしこ
堀岡 佳子さん(谷)

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなる会」〕

Vol/39

あすなるお喜楽COOKING

野菜のおかず
サラダ

あすなろお喜楽COOKING

Vol.10



切り干し大根の中華風サラダ ～メインディッシュのお供に最適～

〔材料〕…………… 6人分

切り干し大根	120 g
わかめ	60 g
にんじん	60 g
ピーマン	60 g
砂糖	大さじ 2 1/4
酢	大さじ 3
中華風味の素	小さじ 3/4
ごま油	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 2

一人分の栄養価

エネルギー	113kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	3.4 g
カルシウム	110 g
塩分	1.5 g

〔作り方〕

- ① 切り干し大根はもどして、食べやすい長さに切り、サッとゆでる。わかめも同様にする。にんじん、ピーマンは千切りにして、サッと火を通す。
- ② 調味料で①をあえる。

◎一口メモ

切り干し大根はカルシウムが多いので、もどし汁を使うようにします。煮つけのほかに、サラダにしても歯ざわりよく召し上がれます。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」

あすなろお喜楽 186

…クッキング…

COOKING



ゴボウサラダ



【作り方】

- ①ゴボウをたわしでこそぎ、斜め3cmの千切りにし、水にさらしてゆでる。
- ②ニンジンも千切り、生しいたけは薄切りにしてゆで、ざるに取って冷ます。
- ③かいわれ大根は根元を落とし、半分に切る。
- ④Aを混ぜ合わせ、①②③をあえて器に盛る。

【材料】…2人分

ゴボウ ……………60g
 ニンジン ……………40g
 生しいたけ ………40g
 かいわれ大根 ……10g
 A マヨネーズ
 ……10g(小さじ2)
 ヨーグルト
 ……16g(大さじ1)
 しょうゆ
 ……9g(大さじ1/2)

一人分の栄養価

エネルギー	75kcal
たんぱく質	2.0g
脂 質	4.1g
カルシウム	35mg
食物繊維	3.0g
塩 分	0.8g

◎ひとくちメモ……原 郁乃さん

(中地区・精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」)

根菜類やキノコはエネルギーが低く、食物繊維を多く含んでいます。腸のなかを掃除して、血中コレステロールや血糖値を上げないように、活性酸素の働きを抑えるのに効果があります。また、よくかんで食べることで満足感が得られ食べすぎを防止できます。

【精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」】

あすなるお料理

……クッキング……

COOKING

103



ごぼうチップと
水菜の卵サラダ
~ちよっぴり大人の味~

【作り方】

- ① ゴボウは長めのささがきにし、さっと洗って水気をきる。ペーパータオルに包み、しっかり水気を拭く。
- ② 揚げ油を160度に熱し、①を入れて素揚げにする。泡が落ち着いてほとんどなくなり、パリッとするまで揚げ、油をきっておく。(ゴボウはゆっくりと揚げ、泡が目立たなくなったらすくってペーパータオルにとり、よく油をきってパリッとさせる。)
- ③ 水菜は洗って水気をきり、3cmの長さ切る。サンショウのつくだ煮はみじん切りにする。
- ④ ボールに③のつくだ煮を入れ、マヨネーズ、酢、オリーブ油を加えて混ぜ、塩で味を調える。
- ⑤ ゆで卵は大きめに刻む。
- ⑥ ④に②を飾り用に少し残して入れ、③の水菜、⑤を加えてあえる。器に盛り、残しておいたゴボウの素揚げを飾る。



【材料】… 6人分

ゴボウ	……90g
揚げ油	……適量
水菜	……360g
サンショウのつくだ煮	……大さじ1.5
ゆで卵	……1.5個
マヨネーズ	…大さじ1.5
酢	……大さじ1.5
オリーブ油	…大さじ1.5
塩	……小さじ1/3

一人分の栄養価

エネルギー	121kcal
タンパク質	3.7g
脂 質	8.7g
カルシウム	144mg
食物繊維	2.7g
塩 分	0.7g

◎ひとくちメモ……^{くぼ}久保 ^{みえこ}美榮子さん(南稲八妻)

水菜は食物繊維とカルシウムが多く含まれています。ゴボウもチップにすると香ばしくカリカリとおいしく食べられます。サンショウがピリッと利いた大人の味です。

【精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」】

あすなろお喜楽COOKING

Vol.21



ごぼうのからしまヨネーズあえ

～食物繊維たっぷり、若者に大人気サラダ～

[材料]……6人分

ごぼう	150 g
酢	適量
にんじん	100 g
☆合わせ調味料	
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
☆からしまヨネーズ	
マヨネーズ	大さじ1
練りからし	小さじ1/2

一人分の栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	6.8 g
カルシウム	15 mg
食物繊維	2.5 g
塩分	0.4 g

[作り方]

- ① ごぼうは、皮をこそげ5 cmの長さに細切りし、酢を適量に入れた水にさらす。にんじんも同じ長さの細切りにする。
- ② 合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ごぼう・にんじんをゆで、水気を切り、熱いうちに②に加えて冷ます。
- ④ からしまヨネーズの材料を混ぜ合わせ、③を加えて器に盛る。

◎一口メモ

ごぼうは、香りと独特の歯ざわりで和風料理の素材に欠かせない野菜のひとつです。栄養よりも繊維の働きが注目されているごぼうは、「便秘にごぼう」と昔から常識ともいえるほどです。食物繊維“リグニン”が腸の働きを活発にし、大腸ガンを予防します。

提供：精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」