

# あすなろお喜楽 182

…クッキング…

## COOKING



### 野菜のマリネ



#### 【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻し、湯がく。
- ②レンコン・ニンジン・玉ネギの皮をむき、薄切りにする。
- ③セロリ・パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ④マリネ液のなかに、野菜とやわらか大豆を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤冷めたら冷蔵庫に入れる。

#### 【材料】…2人分

玉ネギ ……………50g  
 セロリ ……………40g  
 レンコン ……………40g  
 パプリカ ……………40g  
 ニンジン ……………20g  
 切り干し大根(乾) …10g  
 やわらか大豆 ……20g

#### マリネ液

水 ……………100ml  
 酢……………80ml  
 砂糖 ……………12g  
 塩……………2g  
 コショウ ……少々  
 ポン酢……………少々

#### 一人分の栄養価

▶エネルギー	108kcal	▶脂 質	1.1g	▶食物繊維	3.4g
▶たんぱく質	2.9g	▶カルシウム	56mg	▶塩 分	1.0g

#### ◎ひとくちメモ……宮本 潤子さん(南地区)

夏の疲れが出て食欲がないとき、酢の料理でたっぷり野菜を食べ、疲れを回復して夏バテを吹き飛ばしましょう。

〔精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」〕

野菜のおかず  
サラダ

68

# あすなろお喜楽

## ワカメと野菜のパリパリサラダ

～ダイエットに最適～



COOKING

### 【作り方】

- ① ワカメをボールに入れ、水に浸す。
- ② ダイコン、ニンジン、キュウリ、青シソをそれぞれ千切りにする。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖、ゴマ油を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④ 水切りしたワカメと、②、カイワレダイコンを③のドレッシングであえる。
- ⑤ お皿に、サニーレタス、ミニトマト、レモン、④を彩りよく盛り付ける。

### 【材料】 …… 6人分

ワカメ	78 g
カイワレダイコン	30 g
ダイコン	210 g
ニンジン	60 g
キュウリ	240 g
青シソ	6 枚
サニーレタス	90 g
ミニトマト	90 g
レモン	1½個
しょうゆ	27 g

### — 一人分の栄養価 —

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.5 g
脂 質	1.2 g
カルシウム	47mg
食物繊維	2.9 g
塩 分	0.6 g
酢	24 g
砂糖	6 g
ゴマ油	6 g

### ◎ひとくちメモ ————— 昔農成子さん(僧坊)

繊維質の多い歯ごたえのあるサラダです。よくかむことで満足感が得られ、食べ過ぎ防止、過食のもとである早食いを抑えます。ダイエット中の方は、ぜひ作って見てください。

〔精華町食生活改善推進員連絡協議会「あすなろ会」〕