

大根サラダ



材料 1人分

大根 50g きゅうり 1/5 本 (20g) かにかま 2 本
シーチキン (水煮) 小さじ 2 弱 (12g)
卵 1/5 個 (14g) マヨネーズ 小さじ 1 弱 (3g)
塩・砂糖 各少々 油 小さじ 1/2 (2g)



作り方

- ①大根、きゅうりは千切りして塩を振り、しんなりしたら洗ってしぼる。
- ②フライパンに油を入れ、卵は薄焼きにし、細切りする。
- ③①、②にかにかまとシーチキンを混ぜてマヨネーズと砂糖で和える。

栄養価 1人分

エネルギー 90kcal 食物繊維 0.9g
たんぱく質 5.9g カルシウム 42mg
脂質 5.9g 塩分 0.5g



毎月 19 日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「大根サラダ」のご紹介です。

大根の上のほうは甘味が強いかためなので、炒め物やサラダ向き、下のほうは辛みが強いので、大根おろしやマリネ向きです。真ん中部分はみずみずしく柔らかいので、おでんやふろふき大根などの煮物に向いているといわれています。

彩りが良く食感が楽しめる一品となるので、ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和 58 年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。