

じゃがいものシャキシャキサラダ



材料 2人分

じゃがいも 中1個(140g) きゅうり 1/2本(40g)
ロースハム 2枚(24g) マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1/2 塩・こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、長さ3cmの千切りにし、水にさらす。
- ②きゅうりとロースハムも長さ3cmの千切りにする。
- ③①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで3~5分加熱する。(途中でかき混ぜると火が通りやすい)
- ④じゃがいもが冷めたら、②とマヨネーズ、レモン汁を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。



栄養価 1人分

エネルギー 110kcal 食物繊維 6.5g
たんぱく質 3.8g カルシウム 9mg
脂質 6.4g 塩分 0.4g



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

今月は、「じゃがいものシャキシャキサラダ」のご紹介です。
新じゃがの旬は一般的に春から初夏と言われていて、普通の
じゃがいもと比べて、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。じゃ
がいもは抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。じゃ
がいも内のでんぷんがビタミンCを包みこんでいるため、加熱
によるダメージが少なく、効率よく摂取することができます。
シャキシャキの食感が楽しいサラダです。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、子どもだけではなく。
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、「私たちの健康は私達の手で」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。