

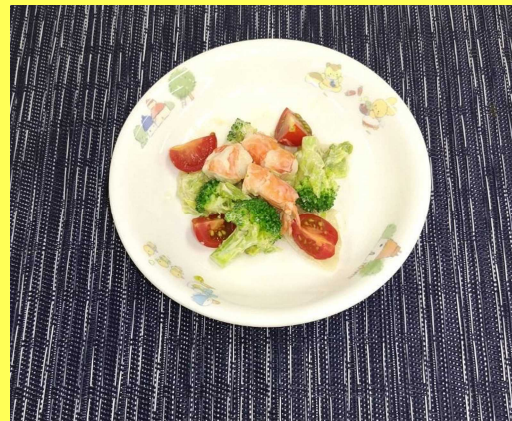
えびマヨ風サラダ

材料 2人分

えび 2尾 ブロッコリー 3房 (40g)
レタス 100g ミニトマト 2個
A: マヨネーズ 大さじ 1 (12g)、ケチャップ 大さじ 1/2 (9g)、
レモン汁 小さじ 1/4、砂糖 小さじ 1/4

作り方

- ①えびは背わたを取り除き、片栗粉・水・塩（分量外）各少々で軽く揉み、流水で洗い流す。鍋に湯を沸かし、殻ごとゆでる。粗熱をとって殻をむき、2〜3等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、レタスは 1cm 幅に切る。それぞれ茹でて、しっかり水気を切っておく。
- ③ミニトマトは、ヘタを取り 4 つに切る。
- ④ボウルに、A を入れよく混ぜる。冷ました①と②を加えて和え、器に盛りつけ、最後に③を飾る。



栄養価 1人分

エネルギー	79kcal	食物繊維	1.8g
たんぱく質	5.6g	カルシウム	35mg
脂質	4.8g	塩分	0.3g

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「えびマヨ風サラダ」のご紹介です。

トマトには抗酸化力の高いリコピンやビタミンC、β-カロテン、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウム、便秘解消やコレステロールを抑える効果のある水溶性食物繊維も含まれており、栄養価が高い野菜です。

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。