

エビとホタテのサラダ

材料 2人分

エビ 4尾 (60g) ホタテ貝柱 4個 (40g)
ブロッコリー 中 1/2 株 (100g) 玉ねぎ 1/4 個 (40g)
アボカド 1/2 個 (50g) オリーブオイル 小さじ1 (4g)
マヨネーズ 大さじ2 (24g) こしょう・レモン汁 各少々



作り方

- ①エビは殻をむき、背わたを取っておく。ブロッコリーは小房に分けて湯がいておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②エビとホタテはオリーブオイルをひいたフライパンで、色が変わるまで火を通す。
- ③アボカドは皮をむいて、1.5cm 角に切り、レモン汁をかける。
- ④アボカドをマヨネーズで和え、その中にエビとホタテ、玉ねぎ、ブロッコリーを入れて、こしょうで味をととのえる。

栄養価 1人分

エネルギー 207kcal 食物繊維 4.3g
たんぱく質 12.5g カルシウム 53mg
脂質 16g 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

今回は「エビとホタテのサラダ」のご紹介です。

ホタテの貝柱には甘みのもとであるグリコーゲンが多く含まれています。またグルタミン酸やイノシン酸などのうまみ成分も含まれているため、その相乗効果でより美味しさが増します。グリコーゲンは普段は肝臓や骨格筋などに蓄えられ、運動を行う際のエネルギー源、あるいは空腹時の血糖維持に利用され、疲労回復に役立ちます。

おもてなしにもピッタリな一品です♪

「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

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。



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。