

きゅうりの梅かつお和え(4人分)

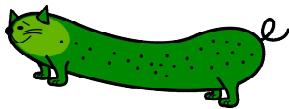
きゅうり・・・ 2本
 塩・・・ 少々
 梅干し・・・ 小1個
 かつお節・・・ 少々



超簡単メニューです。
 梅干しの味で、さっぱりといただけます。
 冷蔵庫でよ〜く冷やしてどうぞ。

※みょうが、しょうが、青じそのせん切りなどの香味野菜を加えてもおいしいです。

※きゅうりは、乱切りにすると噛み応えが増します。輪切り、短冊切り、蛇腹切りなど、切り方を変えると、また違った食感が楽しめます。



(作り方)

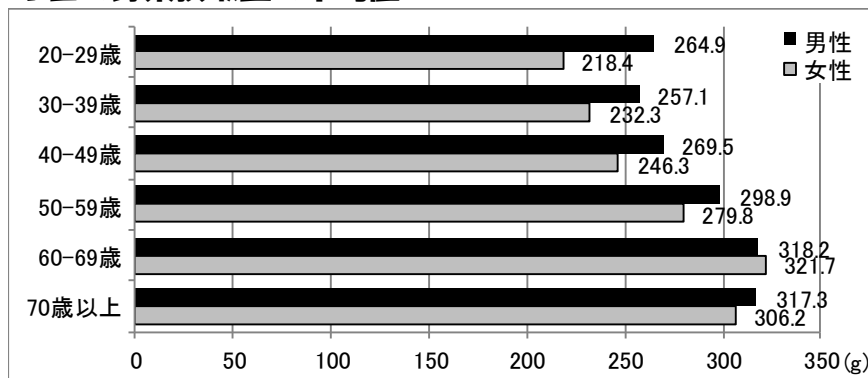
- ① きゅうりは両端を除いて乱切りにし、ポリ袋に入れて塩少々をふり、冷蔵庫に入れてしばらく置く。(洗わずそのまま味付けするので、塩はほんの少しにします。)
- ② しんなりしたら水けを絞り、梅干しを入れて袋の外から梅干しをつぶすようにして混ぜる。
- ③ 梅干しの種を除いて器に盛り、かつお節をかける。

1人分栄養価

エネルギー 10kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g 炭水化物 1.9g 食塩相当量 0.3g カルシウム 13mg 食物繊維 0.6g

8月31日は「野菜の日」です。

1日の野菜摂取量の平均値



あなたは大丈夫？
 足りていますか？

野菜が不足すると、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に欠かせない栄養素が不足しがちです。野菜はこれらの栄養素を豊富に含んでいます。

野菜をしっかり取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう。

(平成29年 国民健康・栄養調査)

大人は1日に350gが目標。「1日5皿」を目指しましょう。

野菜 350gといっても、なかなか実感にくいものです。

野菜料理 1皿 = 野菜約 70gとして、70g × 5皿 = 350gと考えるとわかりやすくなります。

これだったらできそうかな？ 1日5皿の例

朝



- ・ トマトを切る(ミニトマトなら洗うだけ)
- ・ ブロccoliをゆでる
(洗って小房に分け、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱)

昼



- ・ 野菜炒め
(または、麺やお肉と一緒に炒めて、野菜たっぷりの焼きそばに)

夕



- ・ 野菜たっぷりのおみそ汁
(旬の野菜を使いましょう)
- ・ きゅうりの酢の物

