

# — 副菜 —



食改さん  
おすすめレシピ  
vol.6



## にんじんの ドレッシングサラダ

### 材 料 (2 人分)

エネルギー  
(1人分)

175kcal

塩 分  
(1人分)

0.9g

A⇒レタス60g かいわれ菜10g ブロccoli1/4株 にんじん1/3本

B⇒酢…大さじ1と1/2 オリーブオイル…大さじ2と1/2 しょうゆ…小さじ1/2  
はちみつ…小さじ1 塩…小さじ1/4 こしょう…少々

### 作り方

- ① にんじんをすりおろし、Bの材料を加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ② レタスを食べやすい大きさにちぎり、かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ③ ブロccoliは小房に切り分け、熱湯で茹で、ザルにあげて冷ます。
- ④ ②と③を器に盛り、①をかける。

### ポ イ ン ト

- ビタミンCやカロテン豊富な、手づくりのドレッシングです。
- 野菜に含まれるカリウムには、ナトリウムを排泄する作用があります。野菜の小鉢やサラダ、煮物など食事に加えることにより、減塩のポイントにもなります。
- 野菜は、一日に350g食べましょう！

昨年度から始まりました、『食改さんおすすめレシピ』  
今年度は、【副菜】を紹介していこうと思います。伊達は、美味しい野菜がたくさん！  
ぜひ、レシピを活用して頂けたら幸いです。

\*参考資料\* 一般社団法人 日本食生活協会 『生涯骨太クッキングー生活習慣病とロコモ予防ー』



←食改さんおすすめレシピが見れます！

伊達市食生活改善協議会

令和3年5月