

— 副菜 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.9

小松菜とにんじんののり巻き

材 料 (2 人分)

エネルギー
(1人分)

131kcal

塩 分
(1人分)

1.2g

小松菜…160g にんじん…20g スライスチーズ…4枚 焼きのり…1枚 塩…少々

作り方

- ① 小松菜はゆでて、水気を切っておく。にんじんは細いせん切りにし、塩少々でもんでおく。
- ② 焼きのりを半分に切り、1枚を巻きすの上に置き、その上にスライスチーズを2枚並べる。(チーズは、のりの向こう側を1cm位あけて並べる。)
- ③ ②の上に小松菜をのせて広げ、さらにその上の真ん中ににんじんをのせてクルクルと巻いて落ち着かせる。
- ④ 1本を8等分に切って盛り付ける。

ポイント

- お正月の一品にもおすすめのレシピをご紹介します。
- 小松菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含み、骨を作るのにとても大切な栄養素です。骨にカルシウムを沈着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗しょう症予防に効果的な緑黄色野菜です。
- スライスチーズにもカルシウムが含まれています。
- 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】を紹介しております。副菜は、次回 vol.10 で一区切りとなります。
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。



←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11月