

旬の野菜をおいしく食べよう!



旬の野菜はおいしくて、栄養もあり、価格も安くて経済的です。新鮮な旬の野菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう!!

冬が旬の野菜

レンコン、ブロッコリー、ほうれん草、小松菜、白菜、春菊、ごぼう、大根など

シャキシャキれんこんサラダ



材料(4人分)

★レンコン	200g	★ドレッシング(混ぜておく)	
下味(オリーブ油	大さじ 1/2、	マヨネーズ	小さじ 2
酢	小さじ 2、塩・こしょう)	ヨーグルト	大さじ 1
★ハム	3枚	塩・こしょう	少々
★ブロッコリー	100g		

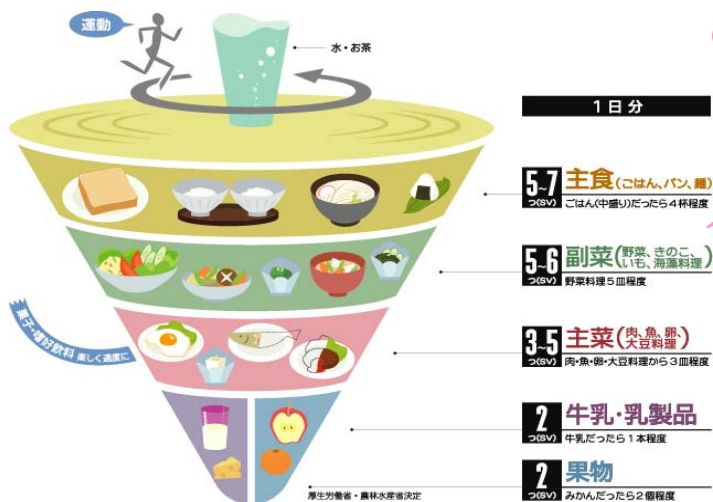
作り方

- ① レンコンは皮をむき、薄く切り酢水にさらす。ハムはみじん切りにする。ブロッコリーはゆでる。
- ② 沸騰した湯に酢・塩(分量外)を加え、レンコンを透き通るまでゆで、熱いうちに下味をつけ冷ます。
- ③ レンコン、ハム、ドレッシングを混ぜ、器に盛りつけ、ブロッコリーを飾る。

栄養成分(1人分)

エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g
脂質 4.8g 食塩相当量 0.6g

食事バランスガイド



シャキシャキれんこんサラダ1人分で
副菜1つ(SV)とることができます。

「食事バランスガイド」ってなあに?

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べればよいか一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の適量をコマにたどって示しています。食事バランスガイドを参考に、バランスのよい食事をとみましょう!

毎月19日は家族団らんの日 毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日

山形県健康福祉部保健業務課健康やまがた推進室・保健所