

ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 **サラダ寒天**

コメント マンネリ化するサラダを違った形で食べられるようにしてみました。

★ 1日5皿(350g)を目標に★
食事バランスガイドで1つ分(約70g)の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。



材 料	2人分	
	目安量	分量
きゅうり	1本	80g
玉ねぎ	1/5個	40g
にんじん	1/8本	20g
卵	1個	50g
かに風味かまぼこ	1/2本	10g
マヨネーズ	小さじ2	10g
砂糖	小さじ1/2	1.5g
寒天	1本	7g
水	1と1/2カップ	300g

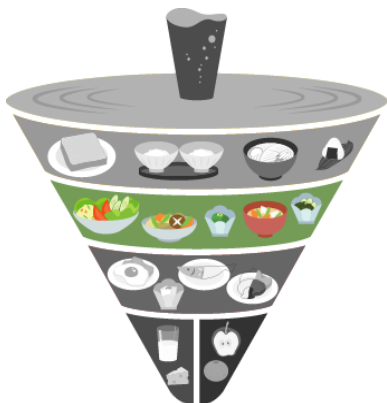
作り方
 ①きゅうりは小口切りにして塩もみし、洗って水気を切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
 ②玉ねぎは薄切りにして水にさらし、しぼる。かに風味かまぼこは縦に裂く。
 ③卵は固ゆでにし、みじん切りにする。
 ④①、②、③をボールに入れて、砂糖、マヨネーズで和える。
 ⑤鍋に寒天と水を入れて加熱し、煮溶かす。
 ⑥寒天の粗熱が取れたら④を加えてさっと混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。

アドバイス
よく冷やすとおいしくいただけます。

作成団体名
加美町食生活改善推進員会

簡単プロフィール
加美町食生活改善推進員会は、母子班、成人高齢班、食文化班の3つに分かれています。研修会で学びながら、各班ごとに事業を企画し、教室を開催しています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きものこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし