

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

成人
向け



お手軽さっぱり
切り干しサラダ

所要
15分

今回のレシピは
食物繊維に注目!



*材料(1人分)

切り干し大根(15g)・かに風味かまぼこ(1本)・コーン缶(小さじ2)・豆苗(5g)・調味酢(小さじ2)

《1人分栄養価》

食物繊維 3.6g、エネルギー79kcal
食塩相当量0.9g

- ① 切り干し大根は2~3回洗い、10分程度おいたあと、水気を軽く絞り、長ければ切る。
- ② 豆苗を適当な大きさに手でちぎり、かに風味かまぼこは細く割く。
- ③ ①・②・調味酢・コーンを混ぜ合わせる。

切り干し大根を戻す手間を省いた時短サラダです。野菜・海藻に多く含まれている食物繊維は成人に不足しがち。切り干し大根を使って簡単に補っていきましょう♪



熱田保健センターの
佐藤さん

問 健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

