



副菜

# 健康のおすそわけレシピ<sup>⑬</sup> 海からのおくりものサラダ

地元産食材を中心とした学校給食特別メニュー  
「OEC（おいしい）給食」のレシピをご紹介します！



おいしい  
地元食材  
発見！

✨ 5月のOEC（おいしい）給食 ✨  
千葉勝商店さん（綾里）の  
「わかめのくきしょうゆ漬け」

## 材料（4人分）

キャベツ	1枚 (50g)	☆マヨネーズ	大さじ2と1/2(32g)
きゅうり	1/2本 (60g)	☆酢	小さじ1弱 (4g)
にんじん	1/4本 (25g)	☆三温糖	小さじ1 (3g)
冷凍ホールコーン	25g	☆ごま油	小さじ1/2 (2g)
切干大根	4g		
わかめの茎しょうゆ漬け	15g		

## 作り方

- 1 キャベツは短冊切り、きゅうり・にんじんはせん切りにする。
- 2 切干大根は水で戻し、コーン、切った野菜をさっとゆで、冷ます。
- 3 野菜とわかめの茎しょうゆ漬けを☆の調味料で和える。



# ドーン

大船渡市

## 健康づくり **10**か条

大船渡に住む、そこのあなた、  
あなたに知ってほしい!!

第1条 野菜・果物を毎日食べよう

第2条 間食は片手にのる量にしよう

第3条 おいしく適塩

第4条 お酒は適量休肝日をつくろう

第5条 今より10分動く時間を増やそう

第6条 食べたら歯みがきしよう

第7条 定期的にお口も体も健康チェック

第8条 たばこを吸わない、  
たばこの煙を吸わせない

第9条 身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

第10条 自分に合ったストレス解消法を見つけよう



毎月19日は「食育の日」です。



健康のおそろわけレシピサイト  
スマートフォンカメラで読み取り