



健康のおすそわけレシピ⑮

かみかみごぼうサラダ

減塩大作戦! 学校給食のレシピをご紹介します



噛みごたえのある
食材でおいしく減塩

ひじきが入ってカルシウム
も豊富です♪

材料(1人分)

- ・ツナフレーク水煮…40g
- ・コーン(缶)…40g
- ・干ひじき……1.5g
- ・マヨネーズ…40g
- ・キャベツ……125g
- ・こしょう…少々
- ・ごぼう……85g

作り方

- ① ツナフレーク水煮とコーンは、汁を切っておく。
- ② ひじきは水でもどし、さっとゆでて冷ましておく。
- ③ キャベツは1cm幅に切り、ごぼうはささがき、またはせん切りにする。ゆでて冷まし、水気をしっかり絞る。
- ④ ①②③を合わせ、マヨネーズとこしょうを入れてよく和える。

大船渡市保健福祉部健康推進課
(大船渡北学校給食共同調理場レシピ参考)



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 食べたら歯みがきをしよう

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



健康のおすそわけレシピサイト
スマートフォンカメラで読み取り