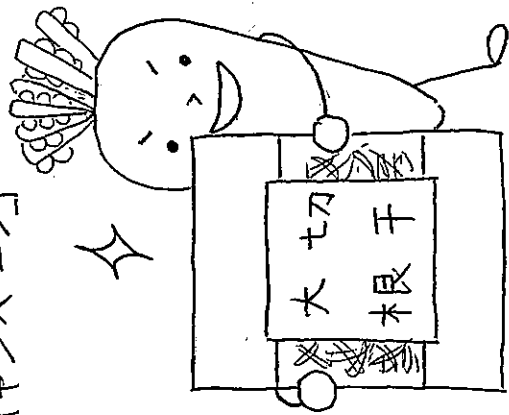
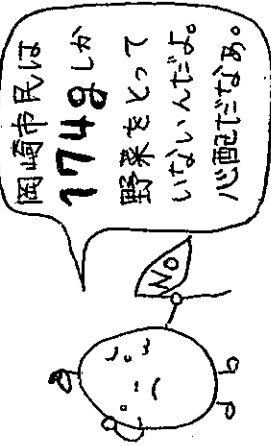


健康おかげまき2計画
「野菜普及キャンペーン」



野菜を350g以上食べよう!
食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるために、毎日350g以上の野菜を食べることが必須です。同じ野菜に偏らないうるような野菜のおいさを楽しませよう!

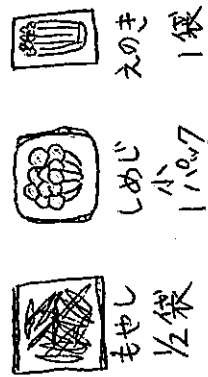


セコ
干大根 1袋
使
い切
りレ
シ
ピ

セコ干大根のイイところ

- ・1年中値段が安定
- ・手に入れやすい
- ・作り置きができる
- ・カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富!

Q. 100gってどのくらい?



切干大根
で
サ
ラ
ダ
材料
切干大根1袋
きゅうり1本

白すりごま 大さじ1
ぽん酢 大さじ2
ごま油 小さじ1
中華風

まず... ①切干大根は水でし、かりもみ洗いし、ザルにあげ、戻った水気を切る。(約10分)
② きゅうりは せん切りにする。

ツナ缶 1/2缶(40g)
マヨネーズ 大さじ2
ぽん酢 大さじ1
ツナマヨサラダ
お好みで
コーンを
加えてOK

シャキうま和え

切干大根 1袋
小不公菜 2把
しめじ 1/2房
ぽん酢 大さじ2

①切干大根を戻して水気を絞る
②小不公菜としめじは食バヤスイ大きめに、レンジで1~2分加熱し、水気を切る

③ ①、②を混ぜて、ぽん酢を加えて、全体に味がなじんだらできあがり

ハリハリ漬け

切干大根 1袋
カットわか 小さじ2
青じそドレッシング もしくはしょうゆ 大さじ1

①ゼニール袋にすべての材料を入れ、全体をよく混ぜ合わせる

切干大根といえは煮物! だけど煮物以外の料理にいろいろ使えるスグレモノ!
みそ汁に入れてもおいしいよ!



岡崎市保健所
健康増進課
TEL:0564-23-6639



ホームページに過去に作成したレシピを掲載していますのでご覧ください。
<http://www.city.okazaki.aichi.jp/item/29229.html>
野菜使い切りレシピ 岡崎 | 検索