

さっと簡単♪さっぱりサラダ

1人分
野菜量 60g
28 kcal
塩分 0.1g



材料 (4人分)

- きゅうり…80g
- レタス…40g
- アスパラガス…60g
- トマト…60g
- 酢…大さじ1と小さじ2
- ごま油…小さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ2/3
- 塩コショウ…少々
- 刻みのり…適量



A

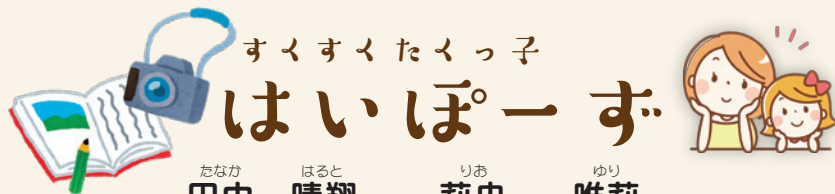
作り方

- 1 きゅうりとレタス・トマトは一口大に切る。
- 2 アスパラガスは茹でて、一口大に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 きゅうり・アスパラガス・トマトを3で和える。
- 5 お皿にレタスを敷いて4を盛り、のりを飾る。

野菜に多く含まれているビタミン・ミネラルは、食事で摂ったエネルギーを効率よく使う手助けをします。また、食物繊維は便量を増やしたり、糖や脂の吸収をおさえたりします。体に必要な栄養素を豊富に含んだ野菜を、毎食とり入れましょう。1日に必要な野菜量は350gです。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



たなか 晴翔くん (3歳)

りお 莉央ちゃん (5歳)

ゆり 唯莉ちゃん (1歳)

かわさき 隼くん (4歳)

はる 陽くん (6歳)

そら 空ちゃん (8歳)

あん 杏ちゃん (4か月)



莉央ちゃんは、妹を抱っこしたり、一緒に遊んだり優しいお姉ちゃんです。晴翔くんは、いつもニコニコ笑顔がチャームポイント！みんなのアイドル唯莉ちゃんは、おままごとがマイブーム。いつも3人で元気に遊んでいます♪

パパ・ママから みんな笑顔で大きくなってね♪
これからも仲良く遊んでね♥

(南多久町長尾) パパ/佑也さん ママ/智香さん



空ちゃんは、ピアノを弾くことが大好きです。陽くんはサッカーやひらがな、数字を書くことがマイブーム！隼くんは、スイミングで顔付けが得意になりました。杏ちゃんは最近光るものや音楽が大好き♥たまに喧嘩もするけれど、大の仲良しです♪

パパ・ママから 賑やかな毎日をありがとう。

(北多久町小侍) パパ/修司さん ママ/敏子さん

