



早寝・早起き・朝ごはん

# ニース風サラダ

1人分 /

164 kcal

塩分 0.8g

野菜量 65g

1人分でこの量の野菜を使っています



## 材料 (4人分)

- レタス ..... 1/3玉(120g)
- キャベツ ..... 80g
- トマト ..... 1個
- インゲンマメ ..... 40g
- じゃがいも ..... 2個
- ゆで卵 ..... 2個
- ツナ缶 ..... 40g
- オリーブオイル ..... 大さじ3
- 白ワインビネガー (リンゴ酢などで代用可) ... 大さじ1
- アンチョビペースト ..... 小さじ1
- おろしにんにく ..... 1/2片
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々

## 作り方

- 1 レタスは一口大にちぎり、キャベツは千切りにしてそれぞれ冷水にさらす。
- 2 トマトは6等分のくし切り、インゲンマメは塩ゆでて2等分に切る。
- 3 じゃがいもは皮つきのまま濡れた状態でラップにつつま、600wで3分加熱し、皮をむいて一口大に切る。
- 4 ゆで卵は輪切りにして、ツナは油をきっておく。
- 5 水気を切った①、②・③・④をお皿に盛る。
- 6 Aを混ぜ合わせて、食べる直前に回しかける。



### 健康推進委員会のみなさん

“ニース”とはフランスの地名で、野菜がたくさん食べられる大満足のサラダです。海の幸を入れるとよりおいしいですよ。ドレッシングのアンチョビは塩辛で代用でき、作り置きしていたら楽です。また、スパゲッティのソースにも使えます。ぜひ試してみてください。



※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。

すくすくたく子

## はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

もりべ ようた  
森部 耀太くん(11か月)



最近、つかまり立ちをしながら色んなところに行けるようになってきた耀太くん★パパやママの後をずっと追いかけることにハマっています♥好き嫌いせず毎食残さず食べて、すくすくと成長中です♣

パパ・ママから

いつもとびきの耀太スマイルに癒されます。これからもたくさん思い出作っていきましょうね。大好きだよ♥

(北多久町山犬原) パパ/裕章さん ママ/明世さん

しらはま ひなこ  
白浜 妃那子ちゃん(3歳)



“プリキュア”のキュアアンジュが大好きな妃那子ちゃん♣アンジュの髪型に整えて、歌ったり踊ったり、天真爛漫です♥スイーツも大好きでお腹がいっぱいでもペロリと食べちゃいます♪

パパ・ママから

陽気でかわいいひなちゃんの姿にいつも癒されています♥これからも大好きなものをたくさん見つけて、HAPPYなひなちゃんできてね☆

(北多久町浦山) パパ/浩さん ママ/加奈子さん

市報たく

# たく日和

2  
2019 NO.692

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1  
Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp  
[編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷  
[発行日] 平成31年2月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

