

野菜パッキリ！

新たまねぎとしらす干しのサラダ

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。みつ葉は3cm長さくらいに切り、さっと湯がくか電子レンジで加熱する（好みで生のままでよい）。
- ②トマトは1cm角くらいに切り、ポン酢しょうゆ・砂糖・サラダ油(好みの油)と混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①としらす干し、②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
新玉ねぎ	1/2個	100g
みつ葉	1/2袋	15g
しらす干し	大さじ2	12g
トマト	1/4個	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ2	36g
砂糖	小さじ1	3g
サラダ油	大さじ1/2	6g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.2g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	82.5g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝 1皿

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁 おひたし

夕 2皿



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成