



●そらまめの春色混ぜごはん●

☆材料☆(2人分)

そら豆: 15粒くらい
 鮭フレーク: 大さじ3
 青じそ: 2枚
 ごはん: 2膳

そらまめには
 風邪予防や肌荒れに効くビタミンCと
 疲労回復に効くビタミンBがたくさん
 入っています。夏に向けて
 おいしくたべましょう!!

《作り方》

- ① そら豆をさやから取り出し、塩少々を入れたお湯で茹でる。
- ② 2分くらい茹でたら、水にとり 薄皮を剥く。
- ③ 青じそを 千切りにする。
- ④ そら豆・鮭フレーク・青じそをふんわりとごはんに入れて出来上がり。

ワンポイント

さやをはずしてあるものもありますが、さや付きのものを選ぶとより風味がよいです。さやは柄が緑色でみずみずしく、しわのないものを選びましょう。乾燥に弱いので、風にあたらないように保存してください。



下野市健康増進課

新玉ねぎ



●新玉ねぎの彩りサラダ●

☆材料☆(2人分)

新玉ねぎ: 中 1/2 個
 絹ごし豆腐 1丁
 ミントマツ: 4個
 乾燥わかめ: 大さじ1弱
 フロセスチーズ: 1個
 ドレッシング: 適量

《作り方》

- ① 新玉ねぎを薄くスライスして、5分ほど水にさらし、よくしぼる。
- ② 乾燥わかめを袋の表示を目安に水でもどし、よくしぼる。
- ③ ミントマツを 1/4 に切る。
- ④ 絹ごし豆腐を適当な大きさに切り上に①～③とチーズをちぎって乗せ、お好みのドレッシングをかけて出来上がり。

ドレッシング	カロリー	塩分
青じそ	4kcal	1.2g
ごま	62kcal	0.5g
フレンチ	38kcal	0.6g

(約大さじ1杯=15g)

ワンポイント

皮に光沢があり、よく乾燥し、実のしまっているものを選びましょう。芽が出ているものは避けましょう。風通しのよいところに保存します。

