

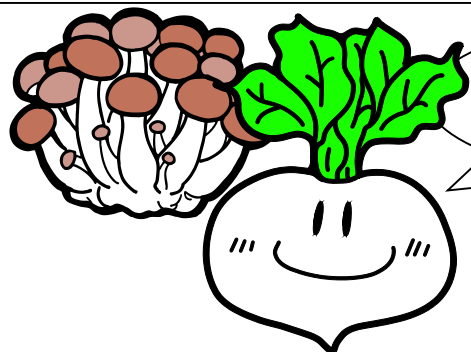
かぶらの葉と切り干し大根の酢みそ和え (南丹保健所管内 食生活改善推進員連絡協議会)

材料 / 2人分

かぶらの葉	100g	
切り干し大根	10g	
しめじ	40g	
A	白みそ	大さじ3/4
	砂糖	小さじ1/2
	酢	大さじ3/4

作り方

- ① かぶらの葉は熱湯に茎の方から入れ柔らかくゆでて3cm位に切る。
- ② 切り干し大根は水で戻し、さっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは小房に分けて、から炒りする。
- ④ Aの調味料をよくねって合わせておく。
- ⑤ ④に①②③を加えて和える。



かぶらの葉は
捨てずに利用♪
カルシウムが沢山摂れます

このメニューで
とれる野菜の量

75g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.12

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



旬のサラダ

(高屋登代子さん)

材料 / 2人分

水菜	40g
かぶら	60g
にんじん	30g
鶏ささみ	30g
ドレッシングあるいはポン酢	適宜

作り方

- ① 鶏ささみはゆがいて細長く裂き、3cm位の長さ切る。かぶら、にんじんも細切りにしておく。
- ② かぶら、にんじん、水菜は3cm長さにそろえて切る。
- ③ 器に盛って食べる時にポン酢あるいはドレッシングをかける。



さっぱり
ヘルシー☆

このメニューで
とれる野菜の量

65g



きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)

なんたん・かたん・
やさしい料理 カードNo.13

