

電子レンジレシピ

じゃがいもとカニカマのサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 77kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.2g
 炭水化物 12.1g 食塩 1.1g

◆材料 2人分



じゃがいも	100g
にんじん	30g
カニカマ	2本
玉ねぎ	1/8個
★オリーブオイル	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★塩	小さじ1/4
★砂糖	小さじ1/4
★こうしょう	少々

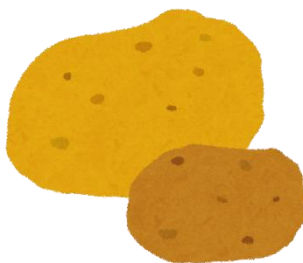
◆ 作り方

1. じゃがいもは千切りにして水にさらし、水気を切る。
にんじんは千切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W/1分半~2分)で加熱する。
3. 玉ねぎはすりおろし、★と混ぜドレッシングを作る。
4. 2に割いたカニカマと3を加えて和える。

じゃがいも

◆ 選び方

芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなくなめらかで、しなびていないものを選びましょう。



◆ 『じゃがいも』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	0.2g
炭水化物	31.8g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1年中収穫・出荷されていますが、産地により旬の時期が異なります。

キャベツ

◆ 選び方

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり変色をしていないものを選びましょう。



◆ 『キャベツ』の栄養成分 1枚 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
炭水化物	5.2g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

キャベツとアボカドのサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 153kcal

たんぱく質 4.5g

脂質 12.8g

炭水化物 9.6g

食塩 0.5g

◆材料 2人分



キャベツ	100g
ちりめんじゃこ	10g
アボカド	1個
ミニトマト	2個
★レモン汁	大さじ1
★おろし生姜	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2
★いりごま	小さじ1

◆ 作り方

1. キャベツは一口大に切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(600W/1分半)で加熱する。
2. アボカドは縦に切り込みを入れて種と皮を取り除き、一口大に切る。
ミニトマトは4等分に切る。
3. ちりめんじゃこは耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600w/1分)で加熱する。
4. ボウルに★を合わせ、1, 2, 3を加えて全体を和え、器に盛る。

電子レンジレシピ 第5号

発行日 令和7年3月
協力 食育推進リーダー パプリカ
編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課
〒183-0055
府中市府中町2丁目25番地
(府中市保健センター内)
TEL: 042-368-6511 (直)
FAX: 042-334-5549
ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

季節の野菜を使ったレシピを多数掲載しています。
動画レシピも掲載中です♪



私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

