

ほうれん草とさば缶のサラダ

副菜

《1人分：エネルギー60kcal 食塩相当量0.6g》



季節の野菜

ほうれん草

ビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜の代表。

鮮度が命のため、購入後は新鮮なうちに調理することがおすすめ。



おいしい時期：

①

②

③

④

5

6

7

8

9

⑩

⑪

⑫

栄養

：カロテンの多い緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群の野菜です。鉄の吸収を助けるビタミンC、造血を促す葉酸とビタミンB群など、ミネラルとともに働くビタミンが豊富なため、貧血に悩む人、元気の出ない人は日々の料理にぜひ取り入れてみましょう。

選び方

：葉の色が濃く、葉先がピンとしており、みずみずしいものを選びましょう。

材料	2人分
ほうれん草	100g
さば水煮缶	50g
ぽん酢しょうゆ	大さじ1/2
赤唐辛子	適量

《作り方》

- 1 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を30秒程茹でる。ザルにあげ、流水で洗い、水気を絞る。
- 2 1を5cm長さに切り、水気を切ったさば缶とぽん酢しょうゆと和える。
- 3 2を盛り付け、刻んだ唐辛子を飾る。

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、下記までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ (旧 府中栄養改善推進員の会)