

レタスの和風サラダ

副菜

《1人分：エネルギー27kcal 食塩相当量0.7g》



季節の野菜 レタス

冷涼で乾燥した気候を好み、気温 20 度前後で最もよく育つので、季節ごとに産地が変わり出荷されている。



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：全体の約95%が水分で、ビタミンCやカルシウムなどを含み、加熱調理で油とともに食べることでカルシウムの吸収率がアップします。また、かさが減ることで、食物繊維をたっぷり摂れるようになります。

選び方：葉にハリがあって、みずみずしくゆるやかに結球しているものを選びましょう。

材料	2人分
レタス	80g(中1/3個程度)
パプリカ 赤	20g
パプリカ 黄	20g
小ねぎ	6g(1本)
★しらす干し	小さじ2
★酢	小さじ2
★薄口しょうゆ	小さじ1
★ごま油	少々
★しょうが汁	少々

《作り方》

- 1 レタスは細めのざく切りにする。パプリカは種とヘタを取り、繊維に直角に千切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 2 レタスを小鉢に盛り、パプリカと小ねぎをちらす。
- 3 ★を混ぜ合わせ、2にかける。

酸っぱいのが苦手な人は、砂糖を少々入れると食べやすくなります。
また、ラー油を1、2滴入れても食欲をそそり、おいしくなります。

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、下記までお問合せください。

