

サニーレタスとわかめの味噌和え

副菜

《1人分：エネルギー40kcal 食塩相当量0.9g》



季節の野菜

一般的なレタスに比べて、栄養価が高い

サニーレタス

緑黄色野菜で、ビタミン、ミネラルが豊富。

葉質は柔らかく、サラダや巻き物におすすめ。



おいしい時期： 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

栄養：特徴的な葉の赤紫色は、アントシアニンによるもので、屋内の水耕栽培などの日照が不十分な環境で育った場合は、あまり色が付かないことがあります。栄養価は、一般的なレタスに比べて、カロテンは約8倍、ビタミンE、K、Cは3~4倍、カリウムは約2倍、鉄は約6倍含まれています。

選び方：葉にハリがあり、みずみずしく、軽いものを選びましょう。

材料	2人分
サニーレタス	1/8カット
わかめ（水で戻したもの）	40g
★味噌	小さじ2
★酒	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★レモン汁	小さじ1
レモン皮	少々

レモンの代わりに、ゆずの果汁・皮でも美味しく作れます。

《作り方》

1	サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。わかめは一口大に切る。
2	耐熱容器に1を入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（500W/40秒）で加熱する。
3	★を混ぜ合わせ、2と和える。
4	器に盛り、刻んだレモンの皮を飾る。

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、下記までお問い合わせください。



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）