



春キャベツのミモザサラダ



彩りも
キレイ



旬の春キャベツを使った彩り鮮やかなサラダです♪

春キャベツは3～5月頃に旬を迎えます。特徴として、葉がやわらかめでみずみずしく、サラダなどの生食に適しているとされています。春キャベツには皮膚や血管の老化防止に効果的なビタミンCを豊富に含んでいます。

【作り方】

- 1 一口大に切ったキャベツとスナップエンドウを、さっと茹でる。
- 2 卵はゆで卵(固ゆで)にし、水で冷まして殻をむき、フォークでつぶす。
- 3 皿に1のキャベツを盛り、その上に2の卵を散らす。
- 4 スナップエンドウ、ミニトマトを添える。
- 5 干しエビ、えごまを散らし、ドレッシングをかけて出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
春キャベツ	150g	300g
卵	1個	2個
スナップエンドウ	4本	8本
ミニトマト	6個	12個
干しエビ	5g	10g
えごま	2g	4g
ドレッシング	10g	20g

ドレッシングは
シーザーサラダドレッシングや
フレンチドレッシングが
おすすめです☆

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	100kcal	0.4g	120g

1日の目標量
の約1/3

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



ほうれん草の蒸しパン



野菜が苦手
でもペロリ!



おやつでほうれん草の栄養が摂れます♪

ほうれん草には鉄のほかに、目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミンAや、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを含んでいます。この2つのビタミンは脂溶性ビタミンといい、油と一緒に調理すると吸収率がアップするといわれています。

【作り方】

- 1 ほうれん草を茹でる。茹でたあと水にさらし、絞って3cmに切る。
- 2 1のほうれん草と牛乳半量をミキサーにかける。
- 3 ボウルに2と、卵、残りの牛乳を入れよく混ぜる。
- 4 アルミカップに3を流し入れ、真ん中にレーズンを置く。
- 5 蒸し器に4を並べ、中火で蒸す。竹串を刺し、生地が付いていなければ出来上がり。

【材 料】	2個分	4個分
ほうれん草	1/8束	1/4束
卵	1/4個	1/2個
牛乳	50cc	100cc
ホットケーキミックス	50g	100g
レーズン	2個	4個

野菜量は少なめですが、軽食や、お子さんやお孫さんのおやつにはたんぱく質も含み、おススメ☆チーズを入れてもおいしいです!!

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1個分)	118kcal	0.3g	12.5g

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会

