



食のみかわ

食改さんの活動料理紹介 No.5

おしながき



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんの活動レシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

ココロコ

夏野菜サラダ

1人分栄養量
エネルギー 90 kcal
カルシウム 109 mg
食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・きゅうり 1本
- ・塩 少々
- ・大葉 2枚
- ・ミニトマト 100g
- ・プロセスチーズ 50g
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・塩こしょう 少々

（A）プレーンヨーグルト50g・
レモン汁大さじ1/2・オリーブ
油大さじ1/2・はちみつ小さじ
1/2



作り方

- ①きゅうりは1・5cm幅程度のいちよう切り。塩をふり5分置き、水気をふく。ミニトマトは半分に切る。チーズは1cm角に切る。
- ②ポウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛り付ける。



魚に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。今回はツナを加えました。