



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.11



「食のみかわ おしながき」では、

食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

作り方

- ① にんじんは皮をむき、かぼちゃ、きゅうり、チーズをそれぞれ1cm角に切る。
- ② 人参とかぼちゃは茹で、水気を切った後、Aで下味をつける。
- ③ ①と②にBを加えて混ぜ合わせる。

今月のおすすめ一品

コロコロサラダ

1人分栄養量

- ・ エネルギー 89 kcal
- ・ カルシウム 42 mg
- ・ ビタミンA 206 g
- ・ 食塩相当量 0・3 g



材料（4人分）

- ・ かぼちゃ 100g
- ・ にんじん 60g
- ・ きゅうり 80g
- ・ プロセスチーズ 20g
- ・ A（塩コショウ少々・レモン汁小さじ1）
- ・ B（マヨネーズ大さじ2・レモン汁小さじ1）



かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜に含まれるベータカロテン（ビタミンA）は、油と一緒にとると吸収がよくなります。今回はマヨネーズとあえることで吸収を良くしています。