

★彩りあざやか★

カラフル酢の物



野菜は1日 349g以上を
目標に！
地元のおいしい野菜を
たくさん食べましょう。



このレシピで
1人約 60g の野
菜を食べること
ができます

(2人分の材料と下準備)

大根 中 2.5cm (100g) → 皮をむき厚さ2mmのいちよう
切りにする

きゅうり 1/4本 (20g) → 皮つきで厚さ2mmの輪切りに
する

食塩 小さじ1/6 (1g)

りんご 中 1/5個 (40g) → 皮つきで厚さ2mmのいちよう
切りにする

★酢 小さじ2

★砂糖 小さじ1

(作り方)

- ①大根ときゅうりに塩をふり、10分程度おいたら軽くしぼって水気をきる。
- ②★を合わせておく。
- ③①にりんごと②を和えて完成。

栄養価 エネルギー 30kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 7.2g
食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.5g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)