



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



* 1/2日分の野菜が摂れるバランスサラダ 和風「まごわやさしい」サラダ



※厚生労働省、健康づくりの指標「健康日本21」による、健康増進のための推奨摂取量「野菜を一日350g以上」を基準とした分量
※下記レシピにおける1人分の野菜摂取量215gとして

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
157kcal	1.3g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

当社自慢の品 生どうふ(絹).....1/4丁
すりごま(白).....小さじ1
生わかめ(生食用).....15g
大根.....120g
にんじん.....1/3本
レタス.....1枚
水菜.....1/2株
ちりめん.....大さじ1/2
ぶなしめじ.....1/4袋
当社自慢の品 砂丘ねばりっこ.....5cm
青じそドレッシング.....大さじ1

■作り方

- ① 大根、にんじんは皮を剥いて長さ5cmのせん切りに、水菜も長さ5cmに切る
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく
- ③ 豆腐は水を切ってひと口大に切り、わかめは食べやすい大きさに切る
- ④ ぶなしめじは石づきを取り、600Wの電子レンジで20秒程度、しんなりするまで加熱する
- ⑤ ねばりっこ(長芋)は皮を剥き、擦りおろす
- ⑥ 器に①②③④を盛り付け、ごま、ちりめん、⑤をトッピングしてドレッシングをかける



栄養バランスを整えるために毎日の食事に意識して取り入れていただきたい7つの食材を称した「まごわやさしい(ま(豆類)、ご(ごまなどの種実類)、わ(わかめなどの海藻類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも類)の頭文字を合わせたもの)」を使用したサラダです。

cooking memo