町管理栄養士 ひなたの
おすすめレシピ

1日に野菜を350ｇ以上食べよう

大鰐町民は男性143.8g/日、女性149.8g/日と**野菜の摂取量がとても少ない**です。そこで旬ごとの野菜を使ったレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください♪

2月のおすすめレシピは　･･･

菜の花と オレンジのサラダ

野菜が120g（1人分）摂れるレシピです

材料名	分量（４人分）
菜の花	200g
にんじん	1本
オレンジ	1個
しらす	30g
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

◆作り方

①菜の花は洗って4cm程度の長さに切る。
　にんじんは短冊切りにする。
②菜の花は食感が残る程度に、にんじんはやわらかくなるまでそれぞれゆで、ざるにあげて冷ます。
③オレンジは皮をむき、ボウルに1/4を手で絞り、残りは小さめに切り、同じボウルに入れる。
④③に②、しらす、調味料全てを加え、和える。

★レシピのポイント！
　オレンジや酢の酸味により、使う塩の量を抑えることができます。

★気になる栄養価（１人分）は？
　エネルギー/109kcal
　タンパク質/5.8g
　脂質/3.5g
　炭水化物/16.0g
　食塩/0.5g

～今月の栄養コラム～

菜の花とオレンジには、免疫力を高める作用のあるビタミンCが豊富に含まれます。また、血管を老化させる活性酸素を取り除く抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。