

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。