

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

レタス×わかめで食物繊維UP!

やみつきレタス

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

レタス



・便秘解消

食物繊維が腸内環境を整えます。

・むくみ解消

カリウムが余分なナトリウムを排出し、体内の水分バランスを整えます。

材料（2人分）

- ・レタス 5枚
- ・きゅうり 1/2個
- ・乾燥わかめ 小さじ2
- *おろしにんにく 小さじ1/2
- *ごま油 小さじ1
- *塩 小さじ1/4
- ・いりごま 小さじ2

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、きゅうりは5mmの輪切り、乾燥わかめは水で戻し、水分を切る。
- ② *の調味料と①を混ぜ合わせる。
- ③ いりごまをふって完成。

★作ってすぐ食べるより、冷蔵庫で10分程冷やしておく、味が染みてレタスの食感を楽しめます。