

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

3-3 市川さん
考案レシピ!

手軽サラダ

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

もやし



・毎日の腸活に

もやしに含まれる不溶性食物繊維は、排便をスムーズにする働きがあります。その上、低カロリーで安いので、毎日続けやすいです。

材料（2人分）

- ・レタス 5枚
- ・にんじん 1/4本
- ・たまねぎ 1/6玉
- ・きゅうり 1/3本
- ・もやし 1/3袋
- ・バジルソース
(好みのドレッシング) 大さじ1
- ・ラーメンスナック 20g

作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、にんじん、たまねぎ、きゅうりは千切りにする。
- ② もやしは電子レンジで600W・20秒加熱し、氷水で冷やし水分を切る。
- ③ ①と②を皿に盛り付けて、バジルソースをかける。
- ④ 市販のラーメンスナックを砕いて入れたら完成。