

トマトサラダ

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

1品相当分の野菜使用量が70g以上のメニュー

副菜

【情報提供者 大野浦病院栄養科】

(1人分)

材料	分量(g) 4人分
たまねぎ	40
トマト	80
にんじん	20
きゅうり	40
ブロッコリー	200
青じそ	4
こいくちしょうゆ	16
米酢	16
砂糖	8

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
39Kcal	0.7g	96g

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。青じそ、にんじん、きゅうりは千切りにする。トマトはくし形に切る。ブロッコリーは子房に切ってさっと茹でて、さましておく。
- ② 千切りにした青じそ、水気を切ったたまねぎのみじん切り、調味料(こいくちしょうゆ、米酢、砂糖)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ブロッコリー、トマト、にんじん、きゅうりを盛り付け、ドレッシングをかけて完成。



《ポイント》

ドレッシングに刻みたまねぎを加えることで、野菜も摂れ、食感がよいです。茹で卵やハムなどを入れてもおいしいです。

◆ 『1日350gの野菜摂取を!』
1日平均280gの野菜を摂っています。
1日プラス70gの野菜を。

【作成 広島県西部保健所】