

6月のレシピ

水菜の梅おろし和え

一宮町食生活改善会

〈材料〉	〈4人分〉
水菜	1袋
大根	400g
梅干し	中2個

〈作り方〉 1人分 37キロカロリー

- ① 水菜は4センチ長さに切ってさっと茹で、水にさらし水気を絞る。
- ② 大根はすりおろしてザルに取り、軽く押さえるように水気を切る。
- ③ 梅干は種を取り、小さくちぎり、②と和える。
- ④ 食べる直前に①と③を混ぜ合わせ、器に盛る。



梅雨時のだるさを乗り切りましょう！

ビタミンC、クエン酸、食物繊維が摂れ、食欲不振のとき、お勧めです。