

食育ボランティアさん(あまみズキ)のレシピ!

～1日に必要な野菜摂取量の1/3(120g)がとれるメニューです～

食育ボランティアに興味のある方はこちらを検索→WEB 1007598

冷製パスタ(4人分)

<材料>

パスタ・・・400g
きゅうり・・・1本
なす・・・・・・2本
トマト・・・2個
大葉・・・・・・4枚
鶏ささみ・・・200g
サラダ油・・・大さじ2

【A】ドレッシング

オリーブオイル・・・大さじ4
砂糖・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・小さじ1
マジックソルト・・・小さじ1



<1人分あたり栄養価>

エネルギー	690kcal	たんぱく質	25g	脂質	30g
炭水化物	86g	食物繊維	7g	食塩相当量	4.1g

<作り方>

- ①きゅうりは一口大の乱切り、トマトは角切り、大葉は千切りにします。
- ②ささみは筋を取り、茹でてほぐしておきます。
- ③なすは大きめの乱切りにしてサラダ油で揚げ焼きにします。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、その中になす・トマト・きゅうり・ささみを入れてよく混ぜておきます。
- ⑤茹でたパスタに④を盛り付け、上に千切りにした大葉をのせます。

問 甚目寺保健センター ☎ 443・0005

食育ボランティアさんと楽しくお料理しませんか?

野菜がたくさん摂れる健康的なメニューを紹介します。みんなで楽しい時間を過ごしましょう! ご参加お待ちしております!

教室名	野菜をたくさん摂ろう! (手作り焼肉のたれを使った野菜炒め)
日にち	8月6日(水)
場所	美和保健センター
定員	12人(先着順)
内容	手作り焼き肉のたれ、野菜炒め
時間	午前9時30分～正午
費用	1人500円程度
持ち物	筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾(無い場合は手ぬぐいでも可)、マスク
申込	7月14日(月)～31日(木) 美和保健センターの窓口または電話でお申込みください。

問 美和保健センター ☎ 443・3838