



家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
より紹介します。

## おうちで作ってみよう!寒天サラダ ～学校給食の人気副菜から～

### ●材料 (3人分) 今月号のみ3人分レシピとなっています。

- ・きゃべつ (太めの千切り) ..... 90g
  - ・きゅうり (縦半分斜めうす切り) ..... 30g
  - ・カット糸寒天 ..... 3g
  - ・にんじん (千切り) ..... 9g
  - ・小松菜 (2cm幅) ..... 60g
  - ・ツナフレーク缶 (油漬け) ..... 1/2缶
- 合わせ調味料
- ・サラダ油 ..... 小さじ1 (4g)
  - ・酢 ..... 大さじ1/2 (8g)
  - ・しょうゆ ..... 大さじ1/2 (9g)
  - ・砂糖 ..... 少々
  - ・塩、こしょう ..... 少々

今月は、学校給食の人気メニューからご紹介します。学校給食は、バランスの良い食事のお手本です。ご家庭でも参考にしてみてください。

### ●作り方

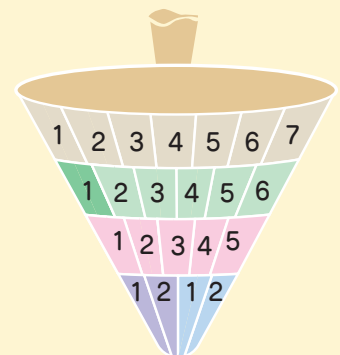
- ①食材をそれぞれに切る。小松菜は茎と葉に分けておく。ツナ缶は油を切っておく。
- ②合わせ調味料は合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、きゃべつ⇒小松菜(茎)⇒にんじん⇒小松菜(葉)⇒きゅうりの順に間を空けずに入れる。糸寒天は最後に入れ、ひとませしたらお湯を切り、ざるに広げて冷ます。  
(学校給食はすべての食材を別々に加熱していますが、家庭では適宜行ってください。)
- ④冷めたら、水気をしぼって、合わせ調味料とツナを和えて出来上がり。

問 保健センター TEL.0296-77-9145

### ●栄養成分 (1人分)

エネルギー	60kcal	炭水化物	1.7g
たんぱく質	2.4g	食物繊維	1.8g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.5g

### …… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

### 毎月20日は減塩の日

おい  
「いばらき美味しおDay」  
減塩に取り組みましょう!

【レシピの減塩のコツ】  
お酢の酸味を効かせることで少ない調味料でも美味しく召し上がれます。



### 地産地消※を進めましょう!

※地元で作られたものを地元で食べること  
笠間市産や茨城県産の新鮮な食材を取り扱う販売店を紹介しています。  
右の二次元コードを読み込んで、ご覧ください。



いばらき食と農のポータルサイト  
茨城県営業戦略部販売流通課

問 保健センター TEL.0296-77-9145