

小芋のサラダ

- ・小芋や人参、地場産のロメインレタスをふんだんに使用し野菜摂取アップ。
- ・マヨネーズを使用することで、栄養価アップと同時に子どもから高齢者まで味を楽しみながら、おいしく食べられる。



1人分あたり

【エネルギー】	140 kcal
【たんぱく質】	4.9 g
【脂質】	10.0 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	40 g

萩市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

小芋	・・・ 200g
にんじん	・・・ 80g
ロメインレタス	・・・ 80g
ちりめん	・・・ 40g
サラダ油	・・・ 小さじ2
マヨネーズ	・・・ 40g

作り方

- ① 小芋は太目の千切り、にんじんは千切りにし、ロメインレタスはざっくりと切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、小芋とにんじんを炒める。小芋に火が通ったらロメインレタス入れ少し炒める。
- ③ 最後にちりめんを入れてサッと炒める。冷めたらマヨネーズを加え全体を和える。