

子どもも作れる！

ポリ袋でシャカシャカサラダ

～材料：ポリ袋1袋(4人分)～

カット(せん切り)キャベツ・・・180g(1袋)
きゅうり・・・100g(1本)
とうもろこし(缶)・・・30g(1/2缶)
かに風味かまぼこ・・・6本
すし酢・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1

～作り方～

- ① とうもろこし(缶)は水気をきっておく。きゅうりはせん切りにしておく。かにかまぼこはほぐしておく。マヨネーズをすし酢で溶き、合わせ酢を作っておく。
- ② ポリ袋に、カット(せん切り)キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かに風味かまぼこを入れ、ポリ袋の口を握って、中の材料が混ざるように、ポリ袋をシャカシャカ振る。
- ③ ②のポリ袋に、①の合わせ酢を加え、もう一度ポリ袋の口を握って、シャカシャカ振りながら混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋の口を軽く縛り、冷蔵庫で冷やす。野菜がしんなりしたら出来上がり。

*カット野菜でお手軽に♪
*ポリ袋で洗い物を少なく♪
*余ったすし酢の消費にも♪



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
55kcal	2.4g	2.5g	6.5g	0.7g

ポリ袋調理は食改さんイチオシ！
お子さんのお手伝いにも
ぴったり♪



こんにちは！ 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。