

【ビタミンたっぷりサラダ】

材料(大人2人分)

レタス.....2枚(100g)
 トマト.....1/2玉(80g)
 パプリカ(黄).....1/2個(50g)
 アボカド.....1/2玉(60g)
 冷凍かぼちゃ.....2個(50g)
 冷凍ブロッコリー.....4個(40g)

〈ドレッシング〉

ミックスナッツ.....20g

【A】

しょうゆ	}	大さじ 1/2
マヨネーズ		
砂糖	}	小さじ 1/2
酢		
みそ		
ごま油		小さじ 1/3

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし形切り、パプリカは細切り、アボカドは角切りにする。
- ②冷凍かぼちゃと冷凍ブロッコリーをレンジで蒸し、かぼちゃは角切りにする。
- ③ミックスナッツを粗くみじん切りにする(または、ビニール袋に入れてたたいて砕く。)
- ④砕いたナッツと【A】を混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑤お皿に野菜を盛り付けてドレッシングをかける。

♪お好みのドレッシング(和風、洋風どちらでも)に、砕いたナッツをかけて食べてもおいしいです。

[1人前:エネルギー193kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 13.4g、炭水化物 16.6g、食塩相当量 0.9g]



調理時間
15分



食育コラム ～野菜を食べましょう！～

野菜には、βカロテンやビタミン C、ビタミン E、葉酸など、様々なビタミンが含まれており、代謝を助ける作用や、血管や粘膜、皮膚などの健康を保つ作用などがあります。

また、ナッツ類にはビタミン E が多く含まれており、抗酸化作用によって細胞の老化を防ぐ働きがあります。

野菜とナッツの組み合わせでビタミンたっぷり！
 毎食野菜を食べて、体の中から健康に、若々しく。



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

「10歳若返り」のチャンス！



YouTube

まずは5分！
動画を見てチャレンジ！

大阪府では「10歳若返りプロジェクト」として様々な動画を配信しています。