

「葉物野菜の香りとえ」

約24kcal、塩分0.8g、食物繊維量2.2g/1人分

毎食野菜を
+ 1品



★ 1/4日分（85g）の
野菜がとれる！

※1日の野菜摂取目標量は…350g以上

★時短調理
（調理時間 15分以内）

令和5年あつまっ子健康レシピコンテスト
おとな部門グランプリ受賞

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

「葉物野菜の香り والع」

材料（2人分）

小松菜… 4 株
春菊… 5 0 g
三つ葉… 2 束
白だし… 大さじ 2
柚子皮の砂糖漬け… 6 g
※ドライフルーツでも代用可
生姜の絞り汁… 小さじ 2

作り方

- ①小松菜、春菊。三つ葉はさつと茹でて冷やす。
- ②生姜はすって汁のみ使う。
- ③柚子皮はみじん切りにし、飾り用は細切りにする。
- ④野菜は一口大に切り、ボウルに入れ、生姜汁小さじ 2
白だし大さじ 2、柚子皮を入れて和える。

発行：厚真町住民課健康推進G
あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）