

野菜を食べようレシピ



きゅうりと切り干し大根のサラダ

■材料（1人分）

きゅうり	1/2本	切り干し大根（乾燥）	10g
ミニトマト	2個	ごま油	小さじ1/2
ポン酢	大さじ1		

野菜量
120g

■作り方

- ①切り干し大根は、5分ほど水につけて戻し、よく絞っておく。
- ②きゅうりは長さを1/4に切り、四つ割にする。ミニトマトはヘタを取り、四つ割にする。
- ③ボウルに調味料を合わせ、切り干し大根をほぐしながら混ぜ、②を加えて和える。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	1.9g	2.2g	11.5g	1.4g

切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。栄養価も高く、大根サラダと比べ、約5倍のカルシウムを摂ることができます。



参考レシピ：八丈島郷土料理レシピ

あしたばのくるみ和え

野菜量
65g

■材料（1人分）

あしたば	50g	にんじん	15g
練りごま	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1弱	くるみ	10g

*あしたばの代わりに、ほうれん草や小松菜でも作れます。その場合は、量を70gにしてください。

■作り方

- ①あしたばを茹で、2～3cmの長さに切り、水気を絞る。
- ②にんじんは短冊切りにして茹で、くるみは粗みじん切りにする。
- ③調味料を合わせ、あしたば・にんじん・くるみを加え、和える。

< 1人分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	4.7g	9.2g	11.6g	0.8g

くるみはフライパンで炒ると、さらに美味しく食べることができます。