

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 75g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢1杯分) がとれます。



※副菜は2皿/食とりましょう。

かぶとハムのマリネ

かぶに含まれるビタミンCは
風邪の予防に効果的です。



【1人分あたり】

エネルギー： 62.5 kcal
たんぱく質： 3.9g
脂 質： 2.9 g
糖 質： 4.4 g
食塩相当量： 1.1g

◎材料：(2人分)

かぶ・・・ 3 個
ハム・・・ 2 枚
A { オリーブオイル・・・ 大さじ2
酢・・・ 大さじ1
砂糖・・・ 小さじ1/2
塩・・・ 小さじ1/4
こしょう・・・ 少々

おすすめ
商品紹介



◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩ハム) を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① かぶは茎2cmを残し、葉を切り落とす。皮をむいて縦半分に切り薄切りにする。
- ② ハムは半分にしてから5mm幅に切る。
- ③ ボウルにAを入れよく混ぜ、①②を加え全体を和える。



メモ

- ★料理にお酢を使うことで、薄味でも美味しく召し上がっていただけます。
- ★かぶの葉にはβカロテンやカルシウムがたっぷり入っています。
茹でて食べやすい大きさに切り、マリネに入れてぜひお召し上がりください。