



おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.104

キャベツとキュウリの 梅マヨあえ

1人分の栄養価 エネルギー84kcal、塩分1.1g



材料 (4人分)

キャベツ(3~4枚)・・・320g
キュウリ・・・・・・・・・・1/2本
梅肉・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
A マヨネーズ
・・・・・・・・大さじ1と1/3
しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
削りがつお・・・2パック(6g)

旭市はキュウリの栽培が盛んです。暑い時期にはみずみずしいキュウリが、さっぱりとして食欲の回復に一役買ってくれます。利尿作用もあるので、むくみの解消にもなります。サラダやあえ物、酢の物、漬け物など、多様な利用ができる食材です。

作り方

- ①キャベツは1cm幅くらいに切り、沸騰した湯に入れてゆでる。流水であら熱を取り水気を切っておく。
- ②キュウリは千切りに切っておく。
- ③ボウルに**A**を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。
- ④器に盛り付け、削りがつおをかける。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)