

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

材料 (4人分)

レタス……………4枚
キュウリ……………1本
トマト……………中1個
カリフラワー……………150g A
プロセスチーズ……………60g

プレーンヨーグルト…60g
マヨネーズ……………大さじ1/2
塩……………2つまみ
こしょう……………少々
タマネギのみじん切り 大さじ1/2
パセリのみじん切り…1/4枝程度
おろしニンニク…耳かき1杯程度



栄養価1人分 エネルギー92kcal 塩分0.6g

VOL.17

さわやか ヨーグルトサラダ

ヨーグルトを使ったドレッシングが、さっぱりとした味です。国民健康栄養調査によると、カルシウムの摂取量は全ての年代で目標に達していません。乳製品を料理に取り入れて、摂取量を増やしていけるといいですね。

作り方

- ①レタスはちぎり、キュウリとトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。
- ②Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングを掛ける。

岡崎市保健推進員協議会(健康管理課予防班内・☎63-8766)

データシート

人のうごき			火災	
[6月1日現在]			[5月]	平成23年の累計
人 □	69,619人	前月比 (▲5人)	建物火災	0件 (8件)
男	34,076人	(▲4人)	その他の火災	1件 (11件)
女	35,543人	(▲1人)		
世帯数	24,944世帯	(+8世帯)		
[5月の移動]			交通事故	
転入	138人	出生 50人	[5月]	平成23年の累計
転出	135人	死亡 58人	事故件数	149件 (903件)
			死亡者数	0人 (2人)