今が旬！釜揚げしらすとレタスのサラダ

春
オススメ

エネルギー 81kcal　食物繊維 1.3g　塩分 1.2g　野菜量 70g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

しらす干し	30g
レタス	1/2個（140g）
焼きのり	適量
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

作り方

① レタスはよく洗い、手で一口大にちぎる。

② ボールに材料をすべて入れ、混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

アレンジ・ポイント

- サニーレタスやサラダ菜はβ－カロテンや葉酸も多く含まれるので、数種類のレタスを混ぜることもおすすめです。
- しらす干しは１回分ずつ冷凍しておけば、野菜のトッピングにも使いやすく、カルシウムの摂取量も増加します。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.6 [2020.5]