

ミネラルたっぷり！ヘルシー！海藻サラダ

材料 4人分

- 海藻サラダミックス 10g ⇒水に漬けて戻す
- もやし 1/2袋(90g) ⇒さっと茹でて冷ます(水をかけない)
- きゅうり 1/2本(50g) ⇒縦半分に切り半月に薄切り
- カニカマ 50g ⇒手で割く
- ★醤油 大さじ1
- ★酢 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2
- ★ごま油 小さじ1
- ★白いりごま 大さじ1



作り方

- ① ボウルに、水で戻した海藻・茹でて冷ましたもやし・きゅうり・カニカマを入れてさっと混ぜ合わせる
- ② ★の調味料とごまを加え、混ぜ合わせる

☆きゅうりを塩もみしてから作る場合は、醤油を加減してください

低カロリーで食物繊維もたっぷりのサラダです♪

【栄養価】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
1人分	51	3	2.3	68	2	1

【野菜不足は食物繊維不足＝生活習慣病やガンにつながりやすい！】

妹背牛町の皆さんは、北空知の中でも野菜の摂取量が少ないです。

3食ごとに、野菜は食べていますか？



妹背牛町民平均摂取量	216g
北空知平均摂取量	309g
国が定める目標摂取量	350g

**134g
不足!**

時間がない朝にはミニトマトを添えたり、味噌汁には野菜を多く入れる、砂糖不使用の野菜ジュースを飲んでみるなど、意識して野菜を食べましょう！
野菜には、体を健康に保つために大切な栄養がたっぷり含まれています！