

色の濃いお野菜をしっかりと食べて、抵抗力をつけましょう！
ポテトチップはお好みでどうぞ♪

ほうれん草サラダ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま 作成）福岡市役所健康増進課

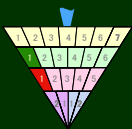
◎材料と分量（4人分）◎

ほうれん草 1パック
鶏ささみ 2本
ノンオイルドレッシング 大さじ3杯
ポテトチップ 少々

☆1人分栄養価☆

エネルギー	71kcal
タンパク質	6.6g
脂肪エネルギー比	29.2%
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.8g

副菜 1つ
主菜 1つ



～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆



調理時間約10分！超カンタン料理です！

♪ 今回戴いたほうれん草は柔らかくて、ほんのり甘味がありました。加熱すると本当に小さく食べやすく、1人で1パック分平らげてしまうくらい美味しかったです。ポテトチップを混ぜなくてもおいしくいただけますが、お野菜苦手なパパやお子様には少し混ぜてあげると、結構食べてくれる…かも???

by福岡市役所健康増進課

つくしかた



いくちゃん（福岡市食育推進キャラクター）



1. ささみは筋と皮を取って、熱湯で茹でるかレンジで完全に加熱する。
2. 粗熱が取れたら細目にほぐし、ボウルに入れておく。
3. ほうれん草をよく洗い、熱湯で茹でるかレンジで加熱する。
4. 流水でよく洗い、強めに絞る。
5. 食べやすい大きさに切って、ささみが入っているボウルに入れ、ドレッシングで和える。
6. 器に盛り付けた後に、ポテトチップを小さく砕きながらトッピングして完成。

1皿で約80gの野菜を摂ることができます！



管理栄養士 樋口より

パワーの出る野菜の代表選手、ほうれん草！色の濃い野菜に多く含まれるβカロテンは、油と一緒に摂る方が効率よく吸収されます。今回のレシピはポテトチップの油分で十分だと考えましたので、味付けはノンオイルドレッシングで紹介しました。ポテトチップを使わない時は、マヨネーズで和えたり、揚げ物と一緒に食べるといいでしょう。