

[今月の素材]



アスパラ



甘えび

地産地消レシピ ①

アスパラと 甘えびのサラダ

旬の羽幌の素材を使ったレシピを隔月でご紹介します。今月は羽幌を代表する味覚、甘えびとアスパラを使ったヘルシーなサラダです。

料理監修=金子和恵(栄養士)



【材料：2人分】

- グリーンアスパラ(中) 4本
- 甘えび 6尾
- ミニトマト 2～4ケ

(ドレッシング)

- 味噌 小さじ1
- すりごま 大さじ1
- だし汁 小さじ1
- 砂糖 少々
- しょう油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

【栄養価：1人分】

- エネルギー 49kcal
- 塩分 0.7g

【作り方】

- 1 アスパラは斜めきりにし、茹でる。
- 2 エビは茹で殻をむく。
- 3 ミニトマトはへたをとり、4つに切る。
- 4 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 5 アスパラ、甘えび、ミニトマトを盛り付ける。
- 6 ドレッシングをかける。

地区栄養教室申し込み受け付け中

すでに各町内会にお知らせしていますが、4～6月に市街地区の町内会婦人部を対象とした栄養教室を開催しています。

婦人部で話し合いの上、希望する場合はすこやか健康センター栄養士までお申し込みください。