

【 野菜たっぷり！疲労回復レシピ 】
ホタテのお刺身サラダ



材料（4人分）

ホタテ	12個	ドレッシング	
アスパラ	12本	A {	わさび 小さじ1
ミニトマト	12個		酢 大さじ2
長いも	5cm (120g)		しょうゆ 大さじ2
			みりん 大さじ2

作り方

1. 湯を沸かす。Aはよく混ぜ合わせておく。
2. ホタテは、水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。
3. アスパラは、固い部分を切り落として根元の皮をむく。沸騰したお湯に塩(小さじ1)を加えて、好みの固さに茹でる(1~2分)。水気を切り、4cm程度に斜め切りにする。
4. ミニトマトは、4等分に切る。長いもは、ミニトマトと大きさをそろえて切る。
5. アスパラ、ミニトマト、長いも、ホタテを皿に盛り付け、よく混ぜ合わせたAをかけてできあがり。

= バランスアップポイント =

今月は、旬のホタテとアスパラを使ったお刺身サラダです。ホタテには、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2が多く含まれています。また、アスパラに多く含まれるアスパラギン酸は、新陳代謝を良くする働きがあります。このビタミンB2とアスパラギン酸は、相乗効果により疲労回復を促進してくれます。

また、6月は食育月間です。朝食を欠かさず食べる、野菜をいつもより多く食べる、地場産の食材を選んでみる、家族そろって食事をするなど、この機会にいつもの食生活を見直してみませんか？

栄養成分(1人分)

エネルギー	102kcal
たんぱく質	48.6g
脂質	1.1g
炭水化物	14.1g
食物繊維	1.3g
鉄分	1.6g
カルシウム	28mg
塩分	0.7g

※ドレッシングの塩分は40%で換算

「いつもより多め」を意識して、
野菜を食べよう！
目指せ！野菜の摂取1日350g

