



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

水菜のサラダ

材料
2人分

水菜	1 / 2 束	大根	30g
ロースハム	3 枚	いりごま	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1	ごま油	小さじ 1
塩	少々		

作り方

- ① 水菜は根本を切ってから 3 cm の長さに切り、大根は 3 cm の長さの千切りにし冷水にとってパリッとさせる。
- ② ロースハムは半分に切ってから、せん切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ ①の水気をきって、②と合わせ盛り付け、③を上からかける。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

ごはん、卵焼き、豆腐とわかめのみそ汁

～長岡京市食育推進委員会～