

かぶのゆず風味サラダ (4人分)

かぶ (葉付き)	2~3個
ゆずの皮	1/4個分
ゆずドレッシング	
ゆずの絞り汁	大さじ1
酢	大さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

- ①かぶは葉を切り、皮をむいて1cm幅のくし形に切る。葉は2cm位のざく切りにする。ボウルにかぶと葉を入れて塩少々振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ②ゆずの皮は内側の白い部分をそぎ取り、せん切りにする。
- ③別のボウルにゆずドレッシングを作り、①のかぶと葉、②のゆずの皮を加えて和える。

食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)とは?

地域で健康づくりをすすめるボランティア団体で、子どもから大人まで幅広い世代を対象に食育活動を行っています。

会員になるには養成講座の受講が必要で、平成26年度に開催予定です。興味のある方は、下野市健康増進課(☎52)1116までお問い合わせください。

<かんぴょう>

かんぴょうサラダ (4人分)

かんぴょう (干)	20g	
こんにゃく	30g	
人参	1/6本	
A	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
きゅうり	1/2本	
たまねぎ	1/4個	
マヨネーズ	大さじ3	
すりごま	大さじ1	

- ①かんぴょうは塩もみし、ゆでて食べやすい大きさに切る。こんにゃくは短冊切り、人参・きゅうりはせん切り、たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②ボウルにAを合わせておき、こんにゃく・人参をゆで、熱いうちにAに漬けこむ。
- ③②にかんぴょうを加え味が染みたら、きゅうり・たまねぎ、マヨネーズ、すりごまを混ぜる。

※かんぴょうは少し多めにもどしておき、卵とじ汁等に利用しても良いです。冷凍しておくと、すぐ利用できます。