



湯河原町では、日頃から栄養バランスのよい料理を手作りすることを目指し、町民の方々からのオリジナルレシピを募集し、集まったレシピでレシピ集を作成しています。

テーマは「野菜たっぷり簡単レシピ」。

あなたのオススメのレシピも、このレシピ集に載せてみませんか。

**8 にんじんときゅうりと
もやしのサラダ**

応募者 S・Hさん 野菜(1人分) 75g

材料(4人分)	
もやし	100g 1/2袋
にんじん	100g 1本
きゅうり	100g 1本
(調味料)	
醤油	12g 小さじ2
鶏がらスープの素	5g 小さじ2
酢	5g 小さじ1
ごま油	4.6g 小さじ1
白いきりごま	大さじ1~2

栄養価(1人分)

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.5g
塩分	1.1g

ポイント
火を使わない一品です。

作り方

- ① にんじんを細切りにし、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② もやしを入れ、さらに2分加熱する。
- ③ 細切りにしたきゅうりを①と調味料を入れて和える。

材料(4人分)

できあがり(1人分)

レシピ集5より「にんじんときゅうりともやしのサラダ」



過去のレシピ集は、保健センター窓口に配架、または町ホームページで紹介しています。



【湯河原町保健センター】TEL：0465-63-2111（内線365）
裏面の応募用紙にレシピなどを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募ください。