

# 食改さんの健康料理 NO. 44

【今月のメニュー】

## 生春巻きサラダ

食生活改善推進員

児玉 正子さん(左)  
長田 和子さん(右)



今月は、色合いもきれいで、見ているだけで元気になれそうな野菜の一品を紹介します。

“野菜は1日に350gとりましょう!”とされています。不足しがちな野菜も、この料理では包んで食べるので、一度にたくさんとることができます。ちょっとした工夫を試みてはいかがでしょうか。

栄養面では、野菜にビタミン類やミネラル類、食物繊維が多く含まれています。レタスには、ビタミンCや食物繊維が含まれています。ビタミンCは、コラーゲンの生成や風邪を予防する働きがあります。また、食物繊維には腸の働きを整える作用があるので、便秘を予防するなどの効果があります。

“レタスをリーフレタスやサラダ菜、白菜などの違う野菜”に、“ハムをエビやサーモン”に変えるなど、いろいろアレンジできますので、ぜひ作ってみてください。



材料・分量		6人分	
レタス	3枚	しその葉	12枚
水菜	1/3束	ロースハム	6枚
ニンジン	50g	ライスペーパー	6枚
大根	100g	スイートチリソース	適量
キュウリ	1/2本	マヨネーズ	大さじ3
		ケチャップ	小さじ2

  

1人分の栄養素量			
エネルギー	118kcal	食物繊維	1.2g
たんぱく質	4.0g	カルシウム	110mg
脂質	6.6g	塩分	1.0g

  

- レタスはせん切り、水菜は5cmの長さに切る。ニンジン、大根、キュウリは5cm長さのせん切りにする。大きなボウルに水を入れて、その中に全部の野菜を入れる。
- 野菜をざるに上げて水気をよくきる。
- ライスペーパーを1枚ずつぬるま湯につけて、ペーパータオルの上に置く。
- ライスペーパーの真ん中にロースハムを1枚おき、その上にしその葉を2枚ならべ野菜をおき、手前から巻き、両端を内側に折りながら巻く。同じように6本作る。
- 1本を3等分に切ったものに、Aの材料を混ぜ合わせて作ったソースを好みの量かける。

# ごんにちは赤ちゃん

7月生まれ

## 9月で1歳になる赤ちゃんを募集!

誕生日と連絡先を記入のうえ、写真と一言(20文字以内)を添えて7月31日(木)までに広報広聴課へ。応募多数のときは、上旬・中旬号に分けての掲載となります。なお、応募写真は返却できませんので、ご了承ください。

<p>たくましく 元気いっぱい 育ってね</p> <p>あつき 内田敦喜ちゃん(西根南二丁目)</p>	<p>1歳おめでとう! 父ちゃん・母ちゃんより</p> <p>えいじ 市川栄児ちゃん(並木三丁目)</p>	<p>1歳おめでとう 元気にたくましく育ってね</p> <p>そうま 高橋楓真ちゃん(中神立町)</p>	<p>1歳おめでとう キュービーちゃんみたいに 人から愛されるような子になってね</p> <p>あやな 本間絢名ちゃん(烏山五丁目)</p>	<p>1歳おめでとう♪ 元気いっぱい遊ぼうね!</p> <p>るね 岡野琉音ちゃん(文京町)</p>	<p>1歳おめでとう 元気いっぱい育ってね</p> <p>りな 木下莉那ちゃん(並木四丁目)</p>
<p>あやの笑顔が大好き 元気に育ってね</p> <p>あやか 瀬谷彩華ちゃん(都和一丁目)</p>	<p>たっくん お誕生日おめでとう かわいい笑顔をありがとう!</p> <p>たくむ 島田拓夢ちゃん(神立中央五丁目)</p>	<p>お誕生日おめでとう! 元気で優しい子に育ってね</p> <p>たかふみ 御田寺孝文ちゃん(沢田)</p>	<p>お兄ちゃんと仲良く 大きくなあれ</p> <p>ゆうや 金澤祐弥ちゃん(中)</p>	<p>Happy Birthday! ずっと元気に いい笑顔でね</p> <p>だいち 根本大地ちゃん(滝田一丁目)</p>	<p>Happy Birthday りっくん、大好き ねえねより</p> <p>りく 酒井怜玖ちゃん(桜ヶ丘町)</p>