

今回は「ニンジン」を使ったいろどりのよいサラダを 紹介します。ニンジン、キュウリ、キャベツの野菜に 加え、グレープフルーツとレーズンが入っているのが ポイントです。グレープフルーツの酸味とレーズンの 甘味による絶妙なバランスが美味しさを引き出してい ます。また、ソースに使用するマヨネーズを減らして ヨーグルトを加えることで、全量をマヨネーズにした 場合よりエネルギーを約54%、脂質を約84%抑えるこ とができ、爽やかな□当たりになります。時間を置く と野菜から水分が出るので、野菜の水気をしっかり切 り、食べる直前にソースを和えて召し上がり下さい。

# 

ニンジン 50 g グレープフルーツ 70 g キュウリ 30 g ヨーグルト(無糖) 25 g 塩(塩もみ用) 少 々 A マヨネーズ 小さじ1弱 キャベツ 30 g 塩 少々 レーズン 15 g

- ①ニンジン・キュウリは干切りにして塩もみをする。
- ②キャベツを干切りにする。
- ③レーズンは湯をかけ柔らかくし、水気をきる
- ④グレープフルーツは薄皮をむき、種をとり、食べや すい大きさに切る。
- ⑤①~④をAのソースで和え、塩をふり、よく混ぜて 盛り付ける。

## 1人分の栄養素・・・・・・・・

エネルギー 69kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.7g カルシウム 43mg 食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.3g

### 食生活改善推進員







### 応募の際の注意点

- \*一言は記号(!·♡·♪など)も1文字と数 えて25文字以内になるように!
- \* 「、」や「。」は省略する場合があります。
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごな どが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません!

# 6月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- 申①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入 し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)ま たは直接
- ▶5月1日(火)
- ※6月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



すくすく育ってね♪

橋和都ちゃん



笑顔で皆を照らしてねり パパママ

本田楓河ちゃん



その笑顔が大好き! みんなの宝物♡

加藤 市ちゃん (木田余西台)



いつも最高の笑顔で 幸せにしてくれて ありがとう♡

永宮詩乃ちゃん



いつもにこにこの 甘えんぼうさん ♥結香大好き♥

小野澤結香ちゃん



天真爛漫なとも君! これからも元気に 大きくなってね!

安藤友樹ちゃん



○ 1歳おめでとう○ ☆蒼空くん だいすきだよ☆

菊池蒼空ちゃん



結真が生まれてきて くれて本当に幸せだよ ♡大好き♡

川久保結真ちゃん



\*1歳おめでとう\* これからもたくさん 笑ってね♥

杉俣優音ちゃん