



簡単！サラダちらし

4人分 1人分 438 キロカロリー

一口メモ

♪大人は黒こしょうを振っても良いですね♪

「洗う」「切る」だけで食べられる野菜を使い、調理を簡潔にした1品です。

ごはんに市販のドレッシングで味付けする簡単!新感覚のちらしです。

この一皿でバランスが整うので、忙しい朝にぴったりです。

材料

トマト	1/4個・1個	プロセスチーズ	20g・80g
フレンチドレッシング	大さじ1・大さじ4	パプリカ(黄)	20g・80g
あたたかいごはん	150g・600g	ミニトマト	3個・12個
味付き鶏むね肉※	30g・120g	レタス(1枚)	35g・140g

※「サラダチキン」「やわらかチキン」「チキン水煮」(缶詰め)等という商品名で販売されています。

作り方

- ①トマトをみじん切りにする。
- ②あたたかいごはんドレッシングと①を混ぜあわせ、こしょうで味を調える。
- ③味付き鶏むね肉(※)、チーズ、パプリカは1cm角、ミニトマトは1/4に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④パプリカは耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱する。(500Wで1分)
- ⑤②と③、④をさっくりと混ぜ合わせる。



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

「USHIKU 野菜オーケストラ」で野菜のおいしさ発見！ 夏のおすすめ：トマト

トランペット奏者の **トマペコ** です。

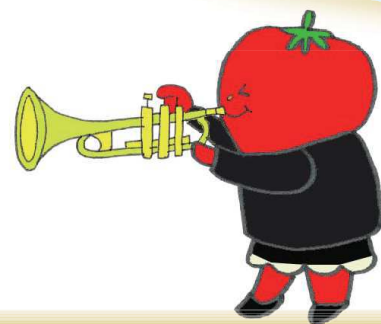
トランペットを一生懸命吹いて真っ赤になっちゃうおちゃめで、いたずら好きな小学2年生の女の子。でも、すぐ顔が赤くなっちゃう恥ずかしがり屋なの。「トマト」は牛久市の野菜生産量「第7位」です。

トマトは6月頃から9月頃までが旬です。

赤い色素リコピンは、強い抗酸化作用があり、老化を予防します。

トマトには魚や肉のくさを消し、うまみが増すという効果があります。

食べるって楽しいね♪
野菜っておいしいね♪



♪USHIKU♪
月野菜オーケストラとは？♪

野菜をもっと好きになってもらえるように牛久市栄養士部会が企画しました。オーケストラのメンバーは市で生産量の多い野菜15人(種類)です。



ページを開くと、USHIKU野菜オーケストラの楽しい音楽会が始まります！こちらをクリックしてみてくださいね♪



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課