



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 25

第2次 とよあけ健康21計画

きゅうりと赤ピーマンのチーズ和え



野菜1人
110g

★材料(2人分)★

| | |
|----------|--------|
| ・きゅうり | 200g |
| ・塩 | 少々 |
| ・赤ピーマン | 20g |
| ・スライスチーズ | 20g |
| ◎・酢 | 大さじ2 |
| ◎・だし汁 | 小さじ2 |
| ◎・砂糖 | 小さじ2 |
| ◎・塩 | 少々 |
| ◎・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ◎・生姜 | お好みで |

◆ポイント

チーズはサラダ用チーズやさけるチーズでもOKです！

★作り方★

- ①きゅうりは塩もみし、◎につけておく。
- ②赤ピーマンはせん切りに、スライスチーズは細切りにし、さらに和える。
- ③器に盛りつけて、上からお好みで生姜のせん切りを散らす。

【①個人部門 考案:福井雅子さん(三崎町)】



キンパ風ヘルシーのり巻き



野菜1人
80g

★材料(2人分)★

| | |
|--------|--------|
| ・焼きのり | 2枚 |
| ・白飯 | 1.5合分 |
| ・きゅうり | 60g |
| ・かにかま | 30g |
| ・たくあん | 1/4本 |
| ・卵 | 1.5個 |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・いりごま | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・ほうれん草 | 60g |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |

★キンパとは・・
韓国の海苔巻きのことです。

★作り方★

- ①炊き立ての白飯にごま・ごま油・塩を入れて混ぜておく。
- ②卵を割りほぐし、卵焼きを作る(味付けは好みで)
- ③ほうれん草ををゆでて水気をしぼり、軸を落として、しょうゆで味付けする。
- ④きゅうり・たくあんを細長に切る。
- ⑤焼きのりの上に①を薄くのばし、かにかま、②③④を芯にして巻く。
- ⑥食べやすい大きさに切って完成。

おくだりの

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 奥田梨乃さん】