

Happy Christmas with **Vege**!!



かんたんクリスマスサラダ♪

1回のお湯でかんたん♪
ゆで卵もきれいに切れるよ

材料 2人分

ブロッコリー 1/2株 たまご 2個
ミニトマト 2個 ごまドレッシング 大さじ1と小さじ1



作り方

- 1 鍋にたっぷりお湯を沸かす。小房に切ったブロッコリーを茹でて、水気を切っておく。（お湯は捨てない）
- 2 1の沸騰したお湯で、冷蔵庫から出したてのたまごを約13分茹でる。
- 3 たまごを冷水にとり、カラをむく。包丁の刃を包むようにぴったりラップを巻いて、たまごを4等分に切る。
（包丁にラップを巻いて切るときれいに切れるよ!）
- 4 器に盛り付けて、ごまドレッシングをかける。



栄養成分表示（1人当たり） / 熱量144kcal たんぱく質10.5g 脂質10.3g
炭水化物6.1g 食塩相当量0.6g （推定値）
野菜摂取量 （1人当たり） / 80g

クリスマスにカラフルな野菜を

ほうれん草 Spinach

コーンスープに使う粒コーンを
少し分けておいて、
ほうれん草といためる



パプリカ Paprika

赤・黄・緑をソテーして
ステーキにそえると
はなやかな付け合わせに



にんじん Carrots

ツマ切りのスライサーで
ラペやサラダに



ミニトマト Mini Tomato

ミニトマトとポテトサラダで
サンタクロースが
つくれるよ!
（目はゴマ、ほっぺはケチャップ）



and best wishes for 2022

地域食生活・健康情報ステーション 令和3年7号
資料作成（問い合わせ先）

山形県村山保健所 地域健康福祉課
山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL023-627-1183
TEL023-630-2919