



おうちで
作ろう!

元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



みょうがときゅうりの甘酢漬け

旬の香味野菜「みょうが」と夏野菜のきゅうりを使ったレシピを紹介します。セロリも加え、冷蔵庫に常備菜としてストックしてみてもいいですか？



ポイント

独特の香りをもつみょうがには、食欲を増進させる効果があり、先端の紅色が鮮やかでふっくらしたものが良質です。甘酢漬けは酢の酸味と唐辛子の辛さで塩分を控えることができます。

【材料】3～4人分

- みょうが…………… 8個
- きゅうり…………… 1本
- セロリ…………… 1/2本

甘酢

- ▶ 酢…………… 大さじ4
- ▶ 砂糖…………… 大さじ2
- A ▶ 塩…………… 小さじ1/3
- ▶ 昆布だし…………… 小さじ2
- ▶ 赤唐辛子…………… 適量

【作り方】

- ① みょうがは縦半分に切り、きゅうりは約7mmの斜め切りに、セロリも表面の皮をむき約7mmの斜め切りにして、それぞれに塩(分量外)を軽くまぶして5分おく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ甘酢をつくる。
- ③ 熱湯に①を入れ、10秒程度ゆでて水気を切り、②の甘酢に30分程度漬ける。

【栄養成分表示】

エネルギー37kcal たんぱく質1.0g
脂質0g 炭水化物8.5g 食塩相当量0.5g

献立作成：東京聖栄大学

かつしかの 元気食堂とは

区では、栄養バランスが良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文が出来たりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

7月1日現在、認定店は区内98カ所です。認定店の場所など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂)をご覧ください。

また、区では認定店を募集しています。登録したい飲食店の方は、健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。