

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.2

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

子どもの時から野菜を食べる習慣を身につけて、生活習慣病を予防！！

親子で挑戦！簡単クッキング！！ジャーポテトサラダ

【材料】(480mlの瓶1個分の場合:2～3人分)

- ・新じゃがいも 2個 (180g)
- ・きゅうり 1/2本 (50g)
- ・厚切りロースハム (40g)
- ・コーン水煮 大さじ2 (30g)
- ・サラダ菜 小2～3枚

◆ヨーグルトドレッシング

- ・プレーンヨーグルト (大さじ2)
- ・塩 (小さじ1/4) ・こしょう (少々)
- ・酢 (小さじ1) ・オリーブオイル (小さじ2)



【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗い、ラップに包んで電子レンジ(600W)で4分半程度、やわらかくなるまで加熱する。皮を取り除き、軽くつぶし、冷ます。(好みに滑らかになるまでつぶしてもよい)
- ②ジャー※6でドレッシングを作り、①、1cm角に切ったきゅうり・ハム、コーンの順に詰める。サラダ菜をのせ、ふたをきっちりと閉める。
- ③冷蔵庫で冷やし、お皿等にあけて食べる。



※ジャーサラダって何？ 密閉できるジャー(※6 ガラスの保存瓶)に、切った野菜などを詰めたサラダのこと。

作りおきでき、カラフルで見た目もよい自分好みのジャーサラダを冷蔵庫に常備してみたいかでしょうか。

作り方の詳細は、吉見町ホームページをご覧ください。

【ミニ知識】

新じゃがいも・・・多く含まれている栄養素(炭水化物、カリウム、ビタミンC、ビタミンB群)

ビタミンCは、細胞の老化を防いだり免疫力の向上が期待できます。カリウムは、体内の水分を調整し、過剰な塩分を排泄、むくみを改善するなど血圧を安定させる効果があります。

【5月号訂正】(誤)ミネラル(カルシウムなど)→(正)ビタミン・ミネラル(カルシウムなど)

ムサタンレシピ No.2

子どもの時から野菜を食べる習慣を身につけて、生活習慣病を予防。

簡単！！ジャーサラダ 好きな具材で作ってみよう

ジャーについて



新しいジャーを使用するときは、10分程度、煮沸消毒をし、自然乾燥して使用しましょう。2回目以降は煮沸消毒の必要はありませんが、きれいに洗って、しっかり乾燥させて使用して下さい

ガラスの保存瓶は、きちんと密閉できれば、どんなものでも大丈夫です

詰める順番のポイント

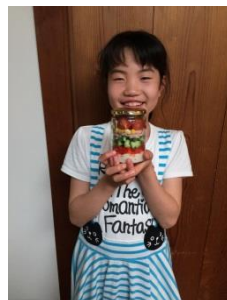


葉野菜やカリカリで食べたい食材、トッピング食材

ドレッシングにつけたくない食材

ドレッシングにつかってもよい食材

一番下：ドレッシング



日持ちは、食材により若干異なりますが、冷蔵庫保管で、2～3日が目安です。

子供でも簡単に作れます。