

キッチンGAMA



旬の味(夏)
シリーズ

☆旬の味レシピ(夏)☆

みょうがとちくわの和え物

【材料】1~2人分



A

みょうが	1個
ちくわ	1本
マヨネーズ	小さじ1
ポン酢	小さじ1/2
きざみねぎ・白ごま	好みで

【作り方】

- ① みょうがは千切りにする。
- ② ちくわを薄めの輪切りにする。
- ③ ボールにちくわ・みょうが・Aの調味料を入れて和える。
- ④ 器に盛り、好みでねぎ、白ごまを散らして出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

みょうがはさっぱりとした香りを持つ、夏が旬の香味野菜です。
香り成分となるαピネン(アルファピネン)で食欲増進、消化を助けるとともに血流をよくして発汗を促す効果があります。

【1人分の栄養価】 1/2量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
34 kcal	2.0g	4mg	0.2mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

