



Let's
材料 (1人分)

- カットレタス..... 100g
- 鶏がらスープの素..... 小さじ 1/2
- ごま油..... 小さじ 1

作り方

- 1) ビニール袋にカットレタスと鶏がらスープの素を入れ、振って混ぜる。
- 2) ごま油を加えてさらに振って混ぜる。

※ レシピの POINT

材料を袋に入れて振るだけのお手軽レシピ。お子様でも楽しく作れます。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー 50 キロカロリー

🧂 塩分 0.7 グラム

🕒 野菜量 100 グラム

🕒 調理時間 2分

💰 材料費 176円



足立区は、あだちベジタベライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識

カット野菜



カット野菜のメリットは？

カット野菜は、袋から出してそのまま調理ができるため、料理時間の短縮、洗い物を減らせるすぐれものです。一年中価格が安定していて、種類も豊富です。忙しい毎日に活用してみましょう。



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防

食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防

よく噛んで満足感が得られる

プラス **100g** 食べよう!
足立区民は約 100g 足りません。



100g は...
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2 個
もやしなら 1/2 袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602