



Let's  
ベジタライフ

材料 (1人分)

- 白菜 ……約 1 枚 (80g)
- たまねぎ …… 1/4 個 ●オリーブ油 …… 小さじ 1
- ツナ缶 …… 小 1/3 缶
- めんつゆ (3倍濃縮タイプ) …… 小さじ 1

作り方

- 1) たまねぎは薄くスライスし、水にさらし、水気をきる。
- 2) 白菜は芯の部分を5mm幅くらい、葉の部分を1cm幅の細切りにし、塩(分量外)をふり、しばらくおいてしんなりしたら水気を切る。
- 3) ツナ缶・オリーブ油・めんつゆを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4) ボウルに野菜を入れ、(3)のドレッシングで和える。

※ レシピの POINT

しっかりと白菜と塩を混ぜ合わせ、しんなりさせることがポイント。

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー 124 キロカロリー

🧂 塩分 1.1 グラム

🥬 野菜量 125 グラム

🕒 調理時間 10 分

💰 材料費 90 円



足立区は、あだちベジタライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 白菜



白菜には、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。芯葉の部分は柔らかく甘みがあるので、生で食べるのもおすすめです。



選び方・保存方法など

背丈が低く、芯の部分が肉厚なものほど味が濃く甘みがあります。ずんぐり形のものを選ぶとよいでしょう。

保存する時は新聞紙にくるんで、寒いところに立てて保存しましょう。カットされたものは鮮度が落ちやすいので、1玉丸ごと購入し、必要な分だけはがして食べると鮮度が保てます。

あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から  
食べよう!

野菜を  
3食しっかり  
食べよう!

野菜を  
よくかんで  
食べよう!

1日の  
目標  
摂取量は

350g

以上

- きゅうり 1 本
- ミニトマト 2 個
- にんじん 1/2 本
- レタス 1 枚
- たまねぎ 1/2 個

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