



前を向いて 進もう

大震災の直後、
中央が裂けた道路。
復旧へ向かう第一歩として、
応急処置が施されました。

同じように、
私たちもほんの少しずつでは
ありますが、
復興に向けて歩き始めました。

どんなことにもくじけず、
何も恐れず、
前を向いて進もう。

復興後の、
輝かしい未来を信じて

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No.167

春野菜のチーズ白あえ (生活習慣病予防)



【材料】4人分

グリーンアスパラガス 6本・菜の花 8本・ニンジン 1/3本・木綿豆腐 1/2丁・粉チーズ 大さじ2・白ごま 大さじ1/2・みりん 大さじ1/2・しょうゆ 小さじ1/4・塩 小さじ1/3

【作り方】

- ① アスパラガスと菜の花は2～3本の長さに、ニンジンは短冊切りにします。
- ② ①を茹でて、水気を切っておきます。
- ③ 水切りした木綿豆腐をすり鉢ですり、白ごま、粉チーズ、みりん、しょうゆ、塩の順に加えて滑らかになるまですり混ぜます。
- ④ ②と③を混ぜ合わせたら出来上がり。

【一人当たりの栄養量】 エネルギー 90^{キロカロリー}、タンパク質 7.4^{グラム}、脂質 3.5^{グラム}、カルシウム 142^{ミリグラム}、炭水化物 7.3^{グラム}、食物繊維 3.2^{グラム}、塩分相当量 0.6^{グラム}

■一口メモ■

食材は旬の時期が一番おいしく、免疫力も高めてくれます。菜の花のビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラスで、体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血の予防にも効果があります。