

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★5分でできる！副菜レシピ

#野菜を食べよう  
#時短レシピ  
#簡単調理  
#子どもも作れる

### きゅうりとハムの中華サラダ

#### <材料>

- ・きゅうり 1本
- ・ハム 1パック(4枚)
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・顆粒鶏ガラスープ 大さじ1/2
- ・すりごま 大さじ2



#### <<手順>>

- ①きゅうりを斜め千切りに切る。ハムも長さをそろえて千切りにする。
- ②ボウルにきゅうりとハム、ごま油を入れて和える。
- ③さらに鶏ガラスープとすりごまを加えて和える。

ごま油を先に馴染ませることで、きゅうりから水分が出るのを防ぎ、水っぽくなくにくくなります！

#### ～管理栄養士のあとかき～

給食では毎日必ず食べていた副菜。

お家で毎食つくるのは大変…と思っていませんか？

1日に必要な野菜は350g、これは大人も子どもも同じです。

副菜を1品増やすことで、約60g野菜の摂取量が増やせるといわれています。

今回のように、火を使わずにできるスピードレシピも多い副菜。まずは1日1品から、野菜を増やしてみませんか。



野菜 350g の例

