

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



ミモザサラダ

ミモザとは、春に咲く黄色い小さい花のことで、卵の黄身をこのかわいい花に見立てているので「ミモザサラダ」といいます。ゆで卵の黄身を、みじん切り、または裏ごししたものを散らした春らしいサラダです。卵は人間の体にとって必要な栄養素がビタミンCと食物繊維以外、全て含まれています。卵に足りないビタミンCや食物繊維は、野菜と組み合わせることで補うことができます。サラダと卵を組み合わせることで理想的なバランスに近づきますね。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約2人前) (1人分 約130キロカロリー)

| | |
|----------------|--------|
| 鶏卵 | 1個 |
| ブロッコリー | 100g |
| ニンジン | 20g |
| トマト | 1/2個 |
| ホールコーン | 大さじ2 |
| *調味料A (ドレッシング) | |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

■作り方

- ①卵は固ゆでにし、黄身と白身を分け、みじん切りにする。
- ②ブロッコリーは一口大に切り、ニンジンは千切りにし、一緒にゆでて冷ます。
- ③トマトは、2センチの角切りにする。
- ④調味料Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ブロッコリー、ニンジン、トマト、コーンをドレッシングであえて皿に盛り、みじん切りにしたゆで卵を散らして出来上がり。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(〇歳〇カ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて地域創生課(笠懸庁舎)へ。



ふじい
藤井 めいか
(1歳)



1歳のお誕生日おめでとう!! 家族みんなのアイドル♡元気にすくすく育ってね!!

かねこ やよい
金子 弥生
(2歳11カ月)



カバン大好きやーたん♡ いつもひょうきんで、みんなを笑わせてくれる我が家の姫ちゃん♡

たなか たいせい
田中 大晴
(11カ月)



甘えん坊な大晴くん。これからも甘えん坊でいてね♡いつも笑わせてくれてありがとう!