

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♪



ミニトマトの イタリアンヨーグルトサラダ

ミニトマトは、実にゼリー状の部分が少なく果肉部分が多いため、普通のトマトに比べて栄養価が高い傾向にあります。ミニトマトの皮は比較的厚く、消化吸収されにくいので、半分に切ることで細胞の中に含まれる栄養素を吸収しやすくなります。空気に触れると酸化しやすくなってしまいますが、オイルを絡めることで酸化を防ぐことができます。強い抗酸化作用を持つリコピンやβカロテンは、油に溶けやすいのでオイルと合わせることで効率よく体内に吸収することができますよ。

(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80キロカロリー)

ミニトマト 200~230 g

*調味料A

ヨーグルト (無糖) 大きじ3
ニンニク (チューブ) 1cmくらい
オリーブオイル 小さじ2
塩こしょう 適量
乾燥バジル 少々

■作り方

- ①ミニトマトは、洗ってへたを取り、半分に切る。
- ②調味料Aを合わせてよく混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- ③ヨーグルトソースとミニトマトをあえて器に盛って出来上がり。

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(○歳○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。



にしもり みきよし
西森 幹由
(11カ月)



いつもニコニコ笑顔をありがとう、その笑顔で家族みんなが幸せになるよ。これからもよろしくね。

あさくら しょうま
朝倉 翔真
(2歳11カ月)



もうすぐ3歳おめでとう！またたくさんおしゃべりを聞かせてね。

いわさき ことね
岩崎 琴音
(2歳8カ月)



いつもにこにこ、歌とダンスが大好きなおこちゃん。いつまでも自由なおこちゃんいてね♡