

# 登米の恵み 野菜レシピ

## ❀ せん切り野菜のサラダ

### 材 料(4人分)

・きゅうり	1本
・キャベツ	4枚
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	6cm
・ミニトマト	4個
・ドレッシング	適宜

[1人あたり]

エネルギー: 46kcal 食塩相当量: 1.1g

※和風ドレッシング15g使用したとき

### 作り方

- ① きゅうり、キャベツはせん切りに、たまねぎは薄切りにする。
- ② にんじんはせん切りし、さっとゆでて水気をきる。
- ③ きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじんを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。
- ④ ミニトマトを飾り、好みのドレッシングをかける。  
※ドレッシングの代わりにクレイジーソルトとアマニ油だけでも良い。

### 《ひとくちメモ》

- ◆夏が旬の野菜(きゅうりやトマトなど)には、夏に不足しがちな栄養素や水分が多く含まれ、夏バテ予防にも効果的です。
- ◆きゅうりの生産量は県内1位です。登米の豊富な食材を美味しく調理しましょう。
- ◆このレシピは1日の野菜摂取目標量350gの1/3量がとれます。

