

鮭缶と野菜の春巻き

材料（2人分）

- ・春巻きの皮 4枚
- ・鮭缶 固形量80g
- ・千切りキャベツ 40g
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・ピーマン 1個
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・ごま油 大さじ4
- 〔小麦粉 小さじ1
水 小さじ2〕
- ・ミニトマト 4個
- ・パセリ 少々



☆1人分の栄養価

エネルギー 390kcal

食塩相当量 1.0g

野菜使用量 91g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

献立例（組合せてバランスよく）

- ・ごはん
- ・レタスと卵のスープ
- ・ブロッコリーのからしあえ



油と春巻きを入れてから点火。弱火でじっくり焼きます。

レシピ提供

北秋田市食生活改善推進協議会
鷹巣支部（会員27名）

北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩」と「野菜摂取」に配慮したレシピを提案。工夫と愛情の詰まったお手軽レシピを、今夜のおかずにかががですか？

北秋田発・健康レシピ

Vol.2

作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切り、にんじん・ピーマンは5cmの千切りに。
- ② 鮭缶は汁を切り、千切りキャベツ・長ねぎ・マヨネーズと混ぜる。
- ③ 春巻きの皮に②とにんじん・ピーマンをのせて巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉でのりづけ。
- ④ フライパンにごま油を入れ③を並べる。弱火で揚げ焼きにし、両面にこんがり焼き目がついたら火を止める。斜めに半分に切り皿に盛り付け、トマトとパセリを添える。



めざせ健康寿命日本一!

★このレシピの「減塩&野菜たっぷり」ポイント

驚くほどたっぷりの野菜を包みます。マヨネーズのコクとごま油の風味を利用。香ばしく焼いた皮と鮭の風味、千切り野菜の食感も楽しく、追加の調味料は不要な美味しさ。

★北秋田市食生活改善推進協議会 鷹巣支部

私達食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」を目標に頑張っております。家族の健康はもとより、隣近所や地域巡回等を通して減塩普及に努めていきます。



*北鹿新聞にて毎月10日頃、レシピ掲載中です

