

つくってみませんか？

宗像の食材を使って…

おきゅうとサラダ



《材 料》(4人分)

おきゅうと	90g
黄パプリカ	40g(1/2個)
きゅうり	80g(1本)
ミニトマト	60g(小4個)
松の実	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2
酢	大さじ2

(1人分の栄養価 20Kcal)

おきゅうとは、宗像では昔からの朝の定番！なじみのない方もサラダにして家庭の食卓へ！



《作 り 方》

- ① おきゅうとは、5mm幅のせん切りに、きゅうりはせん切りにする。(皮むき器でうすく削ってもよい)
- ② ミニトマトはスライスし、黄パプリカはせん切りにする。
- ③ Aを合わせる。
- ④ ①と②を軽く和えて皿に盛り、フライパンで空炒りした松の実を散らし③をかける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)