

簡単!

kewpie

石川県

時短!

# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します！  
ぜひご家庭で作ってみてください！

動画で作り方  
公開中!

冬おすすめ!

主菜

## れんこんと豚しゃぶの 温サラダ



キャベツの代わりにレタスでもおいしく召し上がれます。

調理時間

15分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

214kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

138g

写真は1人分

### 材料 (2人分)

キャベツ	3枚 (180g)
れんこん	1/2節
ミニトマト	4個 (36g)
豚ばら肉 (薄切り)	80g
キューピーノンオイルきざみ玉ねぎ	30g

### 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむいて4mm幅のいちよう切りにして水にさらす。
- ②熱湯で①、豚ばら肉の順に茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③器に②と半分に切ったミニトマトを盛り付け、ノンオイルをかける。

### いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

石川県の  
一食分の基準

※レシピ提供：キューピー(株)

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上