

4月は気圧の変化や寒暖差、環境の変化により胃腸が弱りやすく、自律神経のバランスが乱れやすい時期！
旬の野菜“春キャベツ”には、胃の働きを助けてくれる働きがあります。



春キャベツと卵の粒マスタードサラダ



材料	分量(2人分)	作り方
春キャベツ	200g	①キャベツはひと口大に切る
アスパラガス	3本	②アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、4cm長さに切る。
卵	2個	③耐熱ボウルに①と②を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。水気をきり、粗熱をとっておく。
☆マヨネーズ	大さじ1・1/2	④ゆで卵を作り、縦4等分に切る。さらに長さを半分に切る。 ※フォークで粗くつぶしてもOK。
☆粒マスタード	小さじ1	⑤ボウルに☆を入れて混ぜ合わせ、③と④を加えて和える。
☆酢	小さじ1	
☆コンソメ(顆粒)	小さじ1	
☆砂糖	小さじ1/2	

【1人あたりの栄養価】 エネルギー:173kcal たんぱく質:7.3g 脂質:11.6g 塩分:1.0g

見てね！



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ
【食と栄養】



市健幸づくり推進課
【Instagram】