

9月4日(水)

★ 食改さんレシピ ★

夏野菜と米めんのカムカムサラダ



食改さんとは…

食生活改善推進員のこと。地域で食生活を通じた健康づくり活動を行ってくださっています



～今日の献立～

牛乳 麦ご飯
鶏肉のごまみそ焼き
かきたま汁

★夏野菜と米めんのカムカムサラダ

米粉めん、切干大根、トマト、
きゅうり、たまねぎ、赤パプリカ、
にんじん、冷凍コーン、ツナ、
マヨネーズ、フレンチドレッシング、
めんつゆ

食改さんとのコラボメニューは今年で3年目。今回は「噛(か)む」を意識したサラダです。

トマトやきゅうりなど夏野菜がたっぷり！それにツルツルの米めんと切干大根を加えカムカムメニューに仕上がりました。ご家庭では、米粉めンを温麺に変えると作りやすくなりますよ。

まだまだ暑い日が続いています。食欲が落ちている方はいませんか？しっかり食べて元気に過ごしましょう！

