

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# イカすトマトのグリーンドレッシングサラダ

●とちぎの特産品●  
トマト・きゅうり

●出品者●  
黒磯市：笹沼繁美さん



きゅうりのグリーンドレッシングがおいしい

# イカすトマトのグリーンドレッシングサラダ

1人分の栄養価：エネルギー83kcal・たんぱく質12.9g・脂質0.8g・炭水化物6.5g・塩分1.3g・カルシウム33mg・鉄0.5mg

## 材 料(4人分)

トマト	2個
いか	1はい
おくら(中)	2本
きゅうり(中)	1本
青じそ	2~3枚
ポン酢しょうゆ	大さじ2~3

## <作り方>

- ①いかは足とわたをはずし、よく洗って幅1cmくらいに切る。足は2~3本ずつに切り、長さ4~5cmに切る。湯に塩少々を入れてゆで、冷水にとる。
- ②おくらを板ずりをし、湯どうしをしてから輪切りにする。きゅうりはすりおろす。青じそはみじん切りにする。
- ③トマトは7~8mmの輪切りにして皿に並べる。その上によく冷やしたいかを盛る。
- ④②を合わせたものにポン酢しょうゆを加え、③にかける。

## 献立のヒント

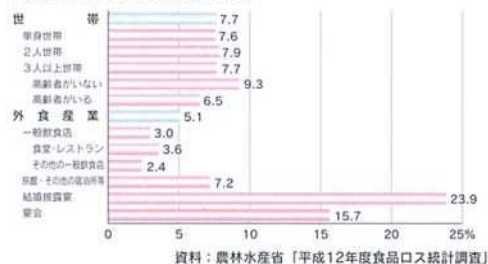
- ビーフストロガノフ
- 果物

## 健康づくりアドバイス

**調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。**

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### ●消費段階における食品ロス率



### ●1人・1日当たり供給・摂取熱量



飽食と言われる中、食べ残しや、廃棄される量が年々多くなってきています。世界で約8億人が栄養不足の状態にある中で、食糧資源の浪費や環境への負荷が問題になっています。