

平成 19年 4月 24日

## 健康を考えたお花見弁当

### 今日のメニュー

新にんじんとせりの白和え

ロールチキン

菜の花のからししょうゆ和え



小皿ずし

果物(いちご)

### ポイント

小皿ずしなど、お寿司料理を作ると、塩分がどうしても多くなってしまいます。そこで今回は、塩分を体外に排出してくれる食物繊維を多く含む春の野菜を取り入れました。

また、今回は、にんじんを多く使いました。にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、抗酸化ビタミンの一つであり、免疫力を高め、がん予防などに役立つとされています。

### 感想

• 見た目もかわいいし、野菜もたっぷりだととてもおいしかったです。ロールチキンもとてもおいしかったです。れんこんはシャキシャキしていて、食感も楽しめました。

(50歳代女性)

• 自宅では、栄養の事はあまり考えずに作りますが、今回は、栄養面でとても勉強になりました。今回のポイントを踏まえて、自宅でも食物繊維の多い野菜を取り入れたいと思います。

(60歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)