

春のサラダを楽しむ！



暖かな陽ざしをあびて
活動的になる春に、旬の野菜を
たっぷりと楽しめる
サラダはいかが？

サラダをもっと
楽しむヒント！

* +タンパク質でごちそうサラダに

お豆腐や湯通したお肉、お刺身などでボリュームアップ！

* 茹で野菜でたっぷりと

根菜や山菜など、普段合わせない食材にもチャレンジ☆

* ドレッシングを手作り♪

素材がシンプルでも野菜摂取量アップ↑↑

玉ねぎすりおろし+ポン酢+オリーブオイル など♪



温野菜でも素揚げでも。

意外な組み合わせをどんどん楽しもう！



食の情報盛りだくさん！

小金井市食育ホームページ

<http://koganei-style.tokyo/>

