

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆寒天のハム巻き ~ 前菜に、おつまみに、さっぱりした一品 ~

1人分のエネルギー 31 ㎉ 塩分 0.5g

<4人分材料>

角寒天	1/2 本
スライスハム	4 枚
きゅうり	1/3 本
大葉	4 枚
ぽん酢しょうゆ	大さじ 1/2

チーズを入れても
おいしいよ♪

<作り方>

- ① 寒天 1/2 本は半分に切り、洗って水に 3 分くらい戻し、絞って、ぽん酢で和えてから、縦半分に切る。
- ② きゅうりは、縦 4 等分にする。
- ③ スライスハムの上に大葉を敷き、寒天、きゅうりを芯にしてクルクルと巻き 2 本の楊枝でとめる。
- ④ 半分に切って盛り付ける。

