

募集

期間

6/1~6/30

あおもり健康生活応援レシピ

令和7年度 第1回テーマ

この夏は野菜を食べよう! からだ いきいきレシピ



応募レシピは…



ささみと豆のサラダ

たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | 炭水化物 | カルシウム | 食物繊維 | 塩分
1人分 131kcal | 10.4g | 3.5g | 11.2g | 40mg | 1.0g

副菜 1	主菜 1
ささみ	レモンドレッシング
豆	オリーブ油
ミックスビーンズ	レモン汁
きゅうり	しょうゆ
トマト	塩
	こしょう
	少々
	少々

◆作り方

- ささみの筋を取り、耐熱容器にささみを並べて湯をかける。
- ラップをして600wのレンジで約2分加熱し、粗熱をとる。
- 水菜を1cm幅に切る。きゅうりとトマトは5mm程度の角切りにする。
- ミックスビーンズの袋を開けて水気を切る。豆粒の場合も袋を開けて水気を切る。
- レモンドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ささみを小さめに角切りにする。
- 器に水菜をしき、その上にささみとミックスビーンズ、きゅうり、トマトをのせてレモンドレッシングをかけた上で混ぜ合わせる。

◆応募資格からのおまかせポイント
レモンを使って酸味を効かせることでさっぱりとした味わいになるようにした。具材をコロコロさせているのでスプーンで食べるのも新鮮だと思っ

応募者 〇〇名

レシピカードにして
市HPや各種事業でご紹介

【対象】市内在住の方

【内容】テーマに沿い、野菜を使った素材の味を活かしたレシピ
※なお、自作のレシピに限ります。

【応募方法】

応募
フォーム

右記の二次元コードを読み取り、応募フォームに必要事項を入力して、提出してください。
※応募フォームの仕様上、Googleアカウントのログインが必要です。



Check

郵便

〒030-0962 青森市佃2丁目19-13
青森市保健所 健康づくり推進課「あおもり健康生活応援レシピ」担当宛

メール

市ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記載の上、
件名「あおもり健康生活応援レシピ」で
genki-plaza@city.aomori.aomori.jpまでお送りください。

【問い合わせ先】健康づくり推進課（元気プラザ内） ☎017-718-2942

「あおもり健康生活応援レシピ」 申込書

氏名 または 団体名		ニック ネーム		<input type="checkbox"/> 氏名で公開可 <input type="checkbox"/> ニックネームで公開可 <input type="checkbox"/> 氏名・ニックネームともに公開不可	
住所	青森市			連絡先	- -
レシピの種類 (該当する□にチェック)		<input type="checkbox"/> 主 食 (ごはん、パン、麺料理など) <input type="checkbox"/> 主 菜 (肉・魚・卵・豆製品を使ったメインのおかず) <input type="checkbox"/> 副 菜 (野菜のおかず) <input type="checkbox"/> その他 (スープ、デザートなど)			
レシピの名前					
マイ・レシピ	材料	分量 (人分)	作り方		
	写真 (なくても可) (右欄に、出来上がったレシピ の写真を貼り付けるか、デー タを添付してください)				
ヘルシーポイント (健康面で工夫した点やおすすめポイ ントを記載してください)					

* 材料が多い場合は、この申込書の列を増やすなどして自由にお使いください。