

おいしく食べてストレスケア

★コロナ禍の影響もあってストレスを感じていませんか？
そんなあなたに食事のヒントをご紹介します。

調理の手間を省く

フライパンひとつの調理や、
まとめ作りで**自由な時間**が
生まれます。

(例)

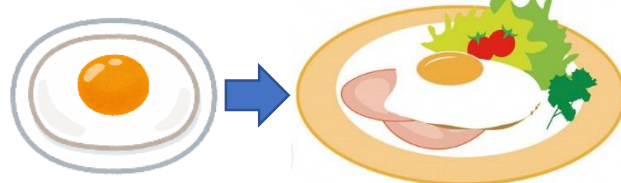
肉と野菜の重ね蒸し
オープンオムレツ
きんぴら
マセドアンサラダ

(↓レシピをチェック)



赤緑黄カラフル食材を買う

カラフルな料理は見た目が
華やかになります。
自分へのご褒美にいかが。



色彩豊かな料理は栄養もアップ！

食事 運動 休養の バランスを見直す

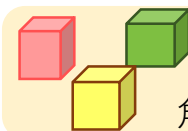
空腹は最高の調味料



生活リズムは乱れていませんか？

マセドアンサラダを 活用してみる

「マセドアン」はフランス語で
角切りの意味



角切り

- ・レタスにのせる
- ・オムレツの具にする
- ・焼いた魚に添える

などアレンジ自在

まとめ作りで、楽しんでみてください

マセドアンサラダ (4人分)

【材料】

さつまいも(1cm角切り) 200 g
水 100cc
きゅうり(角切り) ½本
プロセスチーズ(角切り) 1切れ
ミニトマト(4つ割り) 4個

ソース①・・・混ぜておく

マヨネーズ 大さじ2
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
乾煎りくるみ 10g

【作り方】

①鍋にさつまいも、水を入れやわらかくなるまで煮る。

②食べる直前に①、きゅうり、チーズをソース①で和え最後にミニトマトを加え、さっくり混ぜる。

③器に②を盛り粗みじんのくるみをかざる。

1人分 146kcal
塩分 0.6g



献立例

パン・ハムエッグ
マセドアンサラダ添え
スープ・牛乳・果物



作成

金沢健康づくり栄養士の会