

## レタス巻きサラダ

# 砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

地物野菜がおいしい季節になりました。旬の野菜をさっと湯がいて具材を巻いたレシピを紹介しします。高たんぱくのカニ風味かまぼこやごま油も入り、バランスの良いサラダです。卓上で手巻きしながら食べるのも良いですね。1日350gの野菜摂取を目標にぜひお試しください。

### <材料 4人分>

レタス	80g
もやし	40g
きゅうり	70g
赤パプリカ	40g
カニ風味かまぼこ	20g
ごま油	小さじ 1/2
白いりごま	小さじ 1
塩	0.8g

### <作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、レタスをさっとゆでて取り出す。同じ鍋にもやしを入れて30秒ゆで、冷ましてから水分をしっかり切る。カニ風味かまぼこは裂いて、きゅうり、パプリカは千切りにする。
- ② ボウルに①のもやし、きゅうり、カニ風味かまぼこ、パプリカを合わせ、ごま油を加えて混ぜる。塩を振り入れ、白いりごまを加えて味をなじませる。
- ③ ①のレタスの水分をペーパータオルなどでふき取って広げ、②を手前に向けて巻く（短く、太めにするとうまく巻ける）。半分に切って盛り付ける。



エネルギー 24kcal たんぱく質 1.3g カルシウム 27mg 塩分 0.4g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

## 無料アプリ「Catalog Pocket(カタポケ)」で広報を読めます！

カタログポケット  
公式ホームページ▶



タップした部分が大きくなるほか、音声読み上げ機能にも対応しています！

市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。

### ◆閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

STEP 1 右記のQRコードを読み取り、「Catalog Pocket (カタポケ)」をインストール

STEP 4 読みたい号と言語を選択し、「〇〇語で読む」をタップ

STEP 2 アプリを開き、iOSの場合は画面下から、Androidの場合は左上のメニューボタンから「検索」をタップ

STEP 5 ページが開いたら画面上部のマークを押し、「ポップアップ」か「読み上げ」を選択

STEP 3 「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力

STEP 6 読みたい部分をタップすると、「ポップアップ」または「読み上げ」されます



問広報広聴係TEL 74-8763

## 砂川市公式LINEアカウント

【登録方法】 スマートフォンなどでLINEアプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、右記のQRコードを読み取ってご登録ください。



問広報広聴係TEL 74-8763

### 編集後記

▶模擬火災訓練の取材にいきました▶訓練ではありませんが、危険な現場に果敢に進んでいく姿を見て、改めて「消防士はカッコいいなあ」としみじみ…▶いつもまちの安心・安全のためにご尽力いただきありがとうございます！