

ちゃちゃっとしシピ ~野菜編~

★ 1日5皿(350g)を
目標に ★
食事バランスガイドで
1つ分(約70g)の
野菜をとることができる
簡単レシピを紹介します。

料理名 **小松菜のお浸し**

コメント しょうゆを減らし、カニかまとだししょうゆのうま味で塩分を減らしています。



材 料	2人分	
	目安量	分量
小松菜	1/3束	80g
油揚げ	2/3枚	20g
もやし	1/3袋	80g
カニかま	2本	20g
しょうゆ	小さじ2/3	4ml
だししょうゆ	小さじ2/3	4ml

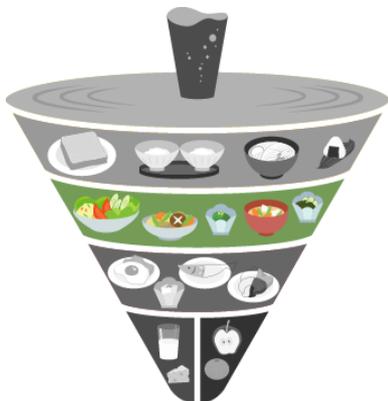
作り方
 ①小松菜は塩少々を加えた湯でゆで、5cm程度の幅に切る。
 ②もやしをゆでる。
 ③油揚げは油抜きして、5cm幅の細切りにする。
 ④カニかまは細く裂く。
 ⑤①~④までを混ぜ、しょうゆとだししょうゆで和える。

アドバイス
 もやしとカニかまの色をきれいに仕上げるため、調味料と和えるのは食べる直前にしてください。

作成団体名
 色麻町ヘルスマイト

簡単プロフィール
 毎月の研修会の他に、おやこの料理教室や男性の料理教室、子育て支援センターのおやつ作りなどの活動をしています。また、保健福祉センターまつりにおいても食育活動を行っています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくせん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのこし餅

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし