



ちゃちゃっとレシピ

# 野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：しそ香る夏野菜サラダ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

20分

今回の「推し野菜」はコレ！

しそ

このレシピの「かんたん」ポイント

火を使わずに作ることができるので、暑い夏にもおすすめのレシピです。お好みの野菜を加えてぜひ作ってみてください！切り干し大根ときゅうりのシャキシャキとした食感がポイントです。



色麻町ヘルスマイト

材料（2人分）	目安量	分量
切り干し大根	30g	90g <small>(水戻し分量)</small>
きゅうり	1本	110g
しその葉	5枚	3g
ツナ缶	1缶	80g
マヨネーズ	小さじ1強	5g
塩昆布	1つまみ	3g
梅干し	1個	10g

作り方

- ①切り干し大根をほぐし流水で洗い、一度水気をしぼる。ボウルに入れ、ひたひたになるほどの水に10分程度浸す（商品によって浸す時間は異なります）。
- ②きゅうりは板ずりしてよく洗い、千切りにする。
- ③しそはよく洗って水気を取り、千切りにする。
- ④梅干しの種を取り、細かく刻む。
- ⑤切り干し大根の水気をしっかりと絞り、ボウルに全ての材料を加えてよく混ぜ合わせる。

野菜は1日  
350g 食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原地域の  
野菜を食べよう

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：色麻町ヘルスマイト