



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：野菜のフライパン蒸し

野菜の量

110g

(一人当たり)

調理時間

30分

今回の「推し野菜」はコレ！

かぼちゃ

このレシピの「かんたん」ポイント

家にある野菜をフライパン一つで簡単においしく調理することができます。しょうゆドレッシングをかけなくても野菜の甘さとベーコンのうまみで楽しむことができます。



材料（2人分）	目安量	分量
かぼちゃ	3切れ	50g
じゃがいも	1/3個	50g
なす	1/2個	50g
人参	1/5本	30g
いんげん	3本	20g
オクラ	3本	20g
ベーコン	2枚	
水	カップ1/2	

〈しょうゆドレッシング〉

ごま油	大さじ1	12g
醤油	大さじ1/2	9g
酢	大さじ1/2	8g
こぶ茶	小さじ1	5g

作り方

①材料を切る

かぼちゃ：半分に切りわたをとり、1cm幅のくし切り

じゃがいも：皮は剥かずに1cm幅の輪切り

なす：へたを切り落とし、縞目になるように縦に皮を剥く。

1cmの輪切りにして水に浸けあく抜きをする。

にんじん：皮つきのまま1cmの輪切り

いんげん：5cm程度に切る オクラ：がくとへたをとる

②フライパンにベーコン2枚を引き、少し焦げ目が付いたら取り出し、3等分に切る。

③フライパンの中心に硬い野菜を、青物や柔らかい野菜は周りに並べる。ベーコンは野菜の上のせる。

④水カップ1/2を回し入れ中火で加熱する。沸騰したら蓋をして10分中弱火で蒸し煮する。5分経ったら野菜の裏表返しをする。

⑤10分経過後蒸し具合と水分をみて、足りない場合は水分や蒸し時間を追加する。

⑥器に盛り、好みで、しょうゆドレッシングをかける。

**野菜は1日
350g 食べよう**

**大崎・栗原地域の
野菜を食べよう**

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：加美町食生活改善推進員会