



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：もやしときのこの中華サラダ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

10分



今回の「押し野菜」はコレ！

もやし

このレシピの「かんたん」ポイント

食物繊維やビタミンなど含まれ手間もかからず、短時間で調理できて安くヘルシーな一品です！

もやしは、ゆですぎないことがポイントです。

味付けはお好みのドレッシング、温野菜で食べてもOK！

材料（2人分）	目安量	分量
もやし	1袋	200g
しめじ	1/2袋	100g
ロースハム	2枚	16g
白いりごま	適宜	
小ねぎ	適宜	
◎しょうゆ	小さじ4	24g
◎酢	小さじ4	20g
◎ごま油	小さじ2	8g
◎砂糖	小さじ1	3g

作り方

①水を入れた大きめの鍋にもやしを入れ、強火でゆでる。沸騰したら火を止め、ザルにあげ水気をしっかり絞る。（水からゆでることでシャキシャキ食感になります）

②子房に分けたしめじは耐熱皿に入れ、ラップをし1分加熱する。ハムは千切りにする。

③①と②を和え、器に盛り付ける。ごまと小口切りにした小ねぎを散らし、混ぜた◎の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！