



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：春野菜の豚しゃぶのせ

野菜の量

**250g**

(一人当たり)

調理時間

**15分**

今回の「押し野菜」はコレ！

おにこうべな

なばな

## 鬼首菜（菜花）

このレシピの「かんたん」ポイント

春野菜をさっと茹で、豚肉のしゃぶしゃぶを盛り付けるだけの簡単レシピです。

鬼首菜は大崎市鬼首地区の土壌と環境で栽培されたものだけがもつ、独特の辛味が特徴の伝統野菜です。他の菜花を使ってもおいしくいただけます。



材料（2人分）	目安量	分量
春キャベツ	1/8玉	150g
鬼首菜（菜花）	1/2束	100g
アスパラガス	1束	100g
ブロッコリー	6房	90g
ミニトマト	6個	60g
豚肉（薄切り）		100g
お好みのドレッシング（ごまがおすすめ）	大さじ2	30g

作り方

- ① 春キャベツは一口大のざく切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋八分目にお湯を沸かし、塩を少々入れ野菜を茹でる。
  - ・春キャベツ：色が変わる程度にさっと茹で、水気を切る。
  - ・鬼首菜（菜花）：2～3分茹で、水で冷やし、水気を切ってから3～4cm幅に切る。
  - ・アスパラガス：1～2分茹で、水気を切り、食べやすい長さに切る。
  - ・ブロッコリー：2～3分茹で、水気を切る。
- ③ ②の鍋に塩を一つまみ加え、豚肉（薄切り）を茹で、ざる等にあけて水気を切る。
- ④ 皿に野菜を盛り付け、その上に③のをのせる。ミニトマトを飾り、お好みのドレッシングをかければ完成。

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：大崎市食生活改善推進員協議会鳴子会**