



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：小松菜としいたけのカレー和え

野菜の量

**120g**

(一人当たり)

調理時間

**10分**



今回の「押し野菜」はコレ！

## 小松菜

このレシピの「かんたん」ポイント

小松菜はカルシウムが豊富で、彩りとカルシウム補給を考えて作ったレシピです。

しいたけは焼きすぎないグリル焼きでも！

材料（2人分）	目安量	分量
小松菜	1束	180g
しいたけ	2枚	30g
パプリカ（赤）		15g
パプリカ（黄）		15g
カレー粉	小さじ2	4g
しょうゆ	小さじ1	6g
だし汁（かつお節）	小さじ2	10g

作り方

①小松菜は茹で、水気を絞って4cmくらいの長さに切る。パプリカ赤・黄は、縦に薄く切る。

②しいたけはフライパンで焼き、薄く切る。

③カレー粉を少々のお湯で溶き、しょうゆ、だし汁と合わせる。

①、②を和える。

**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：涌谷町健康推進員協議会**