

キャベツとニラの韓国風和え

レシピ作成：登米市食生活改善推進員×(一社)ナトカリ普及協会×登米市

お肉の旨味を
活用してベジプラス

(1人分当たり)

野菜の量

77.5g

食塩相当量

0.8g

材料 (4人分)

・キャベツ	200g (1/6玉)
・ニラ	70g (7本)
・にんじん	40g (4cm)
・豚バラ肉	100g
@ ・おろしにんにく	小さじ1/2
・コチュジャン	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・白ごま	大さじ3
・刻みのり	適量

作り方

- ① キャベツを一口大のざく切りにする。ニラ、にんじん(薄切り)を3cm長に切る。豚バラ肉を3cm長に切る。
- ② ①を耐熱皿に入れ、電子レンジにかけて火を通す。
(目安:500W/3分)
- ③ @をボウルに合わせ、そこに②を水気を切りながら加え、和える。
- ④ ③を器に盛り付け、最後に刻みのりをかける。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

- ・少しの豚肉を入れ、豚肉のうま味を野菜に行き渡らせることで、野菜の青臭さや食べづらさを軽減できます。
- ・野菜がもりもり進む、塩分(ナトリウム)控えめで野菜(カリウム)たっぷりのナトカリレシピです。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材

・きゃべつ
(登米市)・にら
(登米市)