

ちゃちゃっとレシピ ～野菜編～

料理名 **白菜のゆず漬け**

コメント 冬場の野菜不足に、サラダ感覚でたくさん食べられるように。漬物がほしい時に、柚子の風味と酢で塩エコにしました。



★ 1日5皿(350g)を目標に ★
食事バランスガイドで1つ分(約70g)の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。



材 料	2人分	
	目安量	分量
白 菜	1/12個	120g
にんじん	1/10本	10g
きゅうり	1/10本	10g
塩(白菜の1%)	小さじ1/5	1.2g
酢	小さじ1	5ml
酒	小さじ1/2	2.5ml
みりん	小さじ1/2	2.5ml
ゆずの皮	少々	
ゆずの汁	小さじ1	5ml

作り方

- ①白菜はざく切り、にんじん・きゅうりはせん切りにする。白菜は塩（白菜の1%）でもみ、30分おいてさっと絞る。
- ②小鍋に酢・酒・みりんを入れ煮立て、冷ましておく。ゆずは皮を薄く切り、せん切りにする。
- ③ポリ袋に野菜・②の調味料・ゆずの汁・ゆずの皮を入れて混ぜ、軽く重石をして漬ける。

アドバイス

今回は保存していたわらびも入れましたが、トロトロとしておいしかったです。旬の野菜でいろいろお試しください。

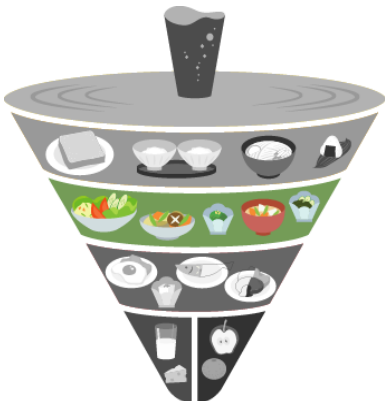
作成団体名

大崎市ヘルスメイト鳴子会

簡単プロフィール

会員20名で、各地区での小学生食育教室、昨年は鳴子の文化祭で「野菜350gつりコーナー」を開催し、野菜摂取等の食育活動を行っています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きものこんにゃく

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし