平成３１年１月

ちゃちゃっとレシピ

# 野菜が 100g とれる！朝にも作れる簡単メニュー

## 料理名：キャベツの生姜和え

| 野菜の量 | 調理時間 |
|---|---|
| １００g | ５分 |

（一人当たり）

**かんたん調理のコツ**

電子レンジで加熱することで、洗いものを少なく、調理時間を短くしました。

**野菜をたくさん食べるコツ**

旬のおいしい野菜を使うこと、さっと加熱してかさを減らすことが大事です。

| 材料（２人分） | 目安量 | 分量 |
|---|---|---|
| キャベツ | ３～４枚 | １７０ｇ |
| にんじん | ３ｃｍ | ３０ｇ |
| しょうが | １かけ | １０ｇ |
| だししょうゆ | 小さじ２ | １２ｇ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

作り方

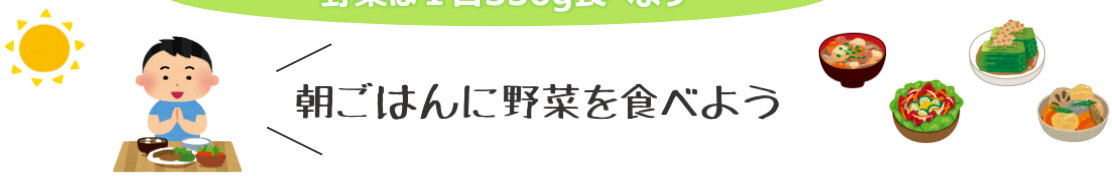
① キャベツは一口大のざく切りに、にんじんはせん切りにします。

② しょうがはみじん切りにし、だししょうゆと合わせておきます。

③ ①の野菜を耐熱の器に入れ、ラップをかけ、６００ｗの電子レンジで２分加熱します。
（固さにより、加熱時間はお好みで）

④ ③に②と白ごまを加え、全体を和えたら完成です。

**野菜は１日350g食べよう**




野菜の摂取目標量は１日350g。特に、「朝食」に１品でも野菜料理を取り入れると、目標達成に近づきます！

今月のレシピ作成者　**団体名：色麻町ヘルスメイト**