

ちゃちゃっとレシピ ~野菜編~

★ 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。

料理名 **わさび菜のサラダ**

コメント わさび菜のピリッとした風味がおいしい一品ですが、わさび菜がない場合でも、水菜やレタスで代用可能です。



材 料	2人分	
	目安量	分量
わさび菜	4枚	20g
大根	5cm	40g
長芋	5cm	40g
豆腐	1/4丁	75g
油揚げ	1/4枚	30g
トマト	中玉2個	120g
※ドレッシング		
オリーブオイル	大さじ1	
酢	大さじ3	
玉ねぎ	小1/2個	100g
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	

作り方

- ① わさび菜は洗ってちぎる。大根は皮をむき、薄いいちょう切りにする。長芋は皮をむき1.5cm角に切る。
- ② とうふは水切りして1.5cm角に切る。油揚げはオーブントースターなどで軽く焦げめがつく程度に焼き、1.5cm角に切る。
- ③ トマトは洗って、くし形に切っておく。
- ④ ドレッシングの材料の玉ねぎをみじん切りにし、その他の材料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にわさび菜を敷き、トマトを飾り、大根・長芋・豆腐・油揚げを中央に盛り合わせる。
- ⑥ 上からドレッシングをかけていただく。

アドバイス

野菜は冷蔵庫にあるものを使ってOKです。
油揚げをカリッと焼くことで、食感も楽しめます。

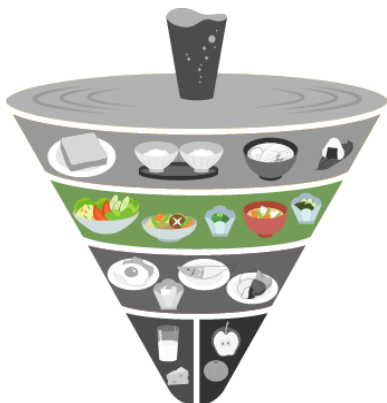
作成団体名

大崎市食生活改善推進員
連絡協議会 岩出山会

簡単プロフィール

大崎市食改岩出山会では、岩出山の特産品である凍み豆腐や、大豆製品を使った料理のほか、伝統食である「笹巻き」なども、地区公民館の講座で普及しています。
「笹巻き」は、もち米の粉をこね、小豆あんを包んだものを、初夏の柔らかい笹で包み、熱湯でゆでて作ります。初夏限定の和スイーツです。

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)

