

# ちゃちゃっとしピ ~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 **せりのナムル**

コメント 旬のせりを使った、彩り豊かな料理です。  
せりと生姜の風味でおいしくいただける一品です。



材 料	2人分	
	目安量	分量
せり	1把	100g
もやし	1/2袋	100g
カニかま	4本	48g
生姜	1片	1.5g
ごま油	小さじ1	4g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	1.5g
いりごま	適量	適量
塩	少々	少々

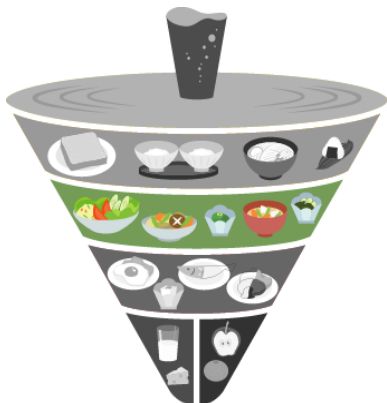
**作り方**  
 ①お湯を沸かし、せりともやしをさっと茹で、水を切る。  
 ②せりは5cm位に切り、カニかまはほぐし、生姜はすりおろす。  
 ③ボウルに①②の材料を入れ、ごま油・鶏ガラスープの素、必要であれば塩で味を調える。  
 ④器に盛り付け、いりごまをかける。

**アドバイス**  
 せり・もやしは茹ですぎないように気をつけ、食感を楽しみましょう！カニかまの代用にちくわや油揚げにしてもおすすめです。

作成団体名  
 涌谷町健康推進員協議会

簡単プロフィール  
 各地域での生活習慣病予防教室を継続的に開催して、減塩・野菜摂取量の増加など食生活の普及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 = きこのソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし