

# ちゃちゃっとしシピ ~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 小松菜のお浸し

コメント しょうゆを減らし、カニかまとだししょうゆのうま味で塩分を減らしています。



材 料	2人分	
	目安量	分量
小松菜	1/3束	80g
油揚げ	2/3枚	20g
もやし	1/3袋	80g
カニかま	2本	20g
しょうゆ	小さじ2/3	4ml
だししょうゆ	小さじ2/3	4ml

作り方  
 ①小松菜は塩少々を加えた湯でゆで、5cm程度の幅に切る。  
 ②もやしをゆでる。  
 ③油揚げは油抜きして、5cm幅の細切りにする。  
 ④カニかまは細く裂く。  
 ⑤①~④までを混ぜ、しょうゆとだししょうゆで和える。

アドバイス  
 もやしとカニかまの色をきれいに仕上げるため、調味料と和えるのは食べる直前にしてください。

作成団体名  
 色麻町ヘルスマイト

簡単プロフィール  
 毎月の研修会の他に、おやこの料理教室や男性の料理教室、子育て支援センターのおやつ作りなどの活動をしています。また、保健福祉センターまつりにおいても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 = 貝たぐん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 
 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし