



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：つた豆ときゃべつの煮付

野菜の量

136g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「押し野菜」はコレ！

つた豆（きぬさや）

このレシピの「かんたん」ポイント

畑で採れた旬の食材を切って煮るだけの簡単レシピです。
冷やしてもおいしいので、たくさん作って保存しておくこともおすすめです。



材料（2人分）	目安量	分量
油揚げ	1/2枚	15g
キャベツ	4枚	200g
にんじん	2cm	24g
つた豆（きぬさや）	10本	48g
┌ 料理酒	大さじ1	15g
★ みりん	大さじ1	18g
└ 上白糖	小さじ1	3g
しょうゆ	大さじ1	18g

作り方

- ①油揚げを短冊切りにし、お湯をかけて油抜きをする。
- ②キャベツ、にんじんは太めの千切りにし、つた豆（きぬさや）はスジをとる。
- ③鍋に①、②を入れ、調味料★（料理酒、みりん、上白糖）を入れて2分煮る。
- ④全体を混ぜ、さらに2分煮て、しょうゆを入れ煮つめたら完成。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 **団体名：加美町食生活改善推進員会**