

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	ココロサラダ
-----	--------

コメント

豆を入れることで、よく噛んで食べられるサラダになっています。味付けでは、少量の酢を加えることによって、エネルギー、塩分を抑えながら、さっぱりおいしくいただけます。

☆ 1人分の野菜量 ☆

70 g



1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
97kcal	4.3g	6.1g	0.5g

★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、**あと1皿(70g)分**
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
きゃべつ	約1枚	60g
にんじん	約1/5本	20g
ブロッコリー	小8房程度	40g
大豆(水煮)	大さじ2	20g
枝豆(水煮)	大さじ2	20g
ホールコーン(缶詰)	大さじ2	20g
マヨネーズ	大さじ1	12g
醤油	小さじ3/2	4g
酢	小さじ1/2	2.5g
こしょう	少々	0.02g

作り方

- ① キャベツは1.5センチの角切り、にんじんは1センチ角の角切り、ブロッコリーは小さめの一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、ブロッコリー、キャベツの順に同じお湯で茹でる。
(電子レンジでの加熱でもよい)
- ③ ボウルに茹でた野菜、大豆、枝豆、コーンを入れ、調味料を和える。

アドバイス

野菜は豆と同じくらい大きさに切り、火の通しすぎには気を付け彩りとしゃきしゃき感を残しましょう！
水煮の豆を使えば、下処理の必要なく簡単に調理ができます！

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

時間のある時にまとめて常備菜を作っておくと、忙しい時も簡単に野菜料理を1品増やすことができます。

作成者名

大沼 春香

作成者の簡単プロフィール

大崎市田尻総合支所市民福祉課の栄養士をしています。