

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ~野菜編~

*** お弁当にもおすすぬ塩エコ野菜レシピです ***

料理名	根菜のごま酢和え
-----	----------

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
45kcal	1.0g	1.6g	0.0g

コメント

根菜とキクラゲは食物繊維が豊富なので、しっかりとよく噛んで食べられる1品になっています。また、ゴマの風味やゆずの香りを活かし、甘さを控えました。食塩を使用しなくても美味しくいただけます。

☆ 1人分の野菜量 ☆

約70g



★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
大根		80
人参		15
黒キクラゲ・乾燥		1
レンコン		30
しらたき		20
絹さや		5
すりゴマ		8
砂糖	A	大さじ1弱 8
酢		大さじ1 16
ゆず		少々

作り方

① <<下準備>>

大根・人参は4cm幅のせん切りにする。キクラゲは水戻しし、軽くゆでせん切りにする。
レンコンは薄いいちよう切りにし、酢水でさっとゆがく。
しらたきは食べやすい大きさに切り、ゆでる。絹さやも色よくゆで、斜めせん切りにする。

② 調味料Aを軽く温め砂糖を溶かし、絹さや以外の具材と和える。

③ ②がしんなりしてきたらすりゴマを加え、盛り付け最後に絹さやを天盛りにし、ゆずを飾る。

アドバイス

大根と人参は塩もみをしないため、砂糖と酢で味をなじませてから最後にゴマを和えましょう！

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

野菜料理は下処理に時間がかかるので、色々な野菜をあらかじめカットなどしてタッパーに常備しておくくと便利です。組み合わせでサラダや添え、和え物、炒めものなどに手軽に活用できます。

作成者名

重巢 綾香

作成者の簡単プロフィール

永仁会病院の管理栄養士をしています。