

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：青菜のなめたけ和え



材料（2人分）	目安量	分量
小松菜	1/2袋	120g
人参	1/3本	30g
なめこ	1/5袋	20g
えのきたけ	1/3袋	30g
★しょうゆ	小さじ1と1/2	9g
★みりん	小さじ1/3	2g
★清酒	小さじ1/2	2.5g
★砂糖	小さじ1	3g
★顆粒和風だし	少々	0.7g

野菜量  
**100 g**

塩分量  
**0.8 g**

(一人当たり)

## からだよろこぶ♪レシピのポイント

一年中スーパー等で手に入る食材を使用した彩りの良いレシピです。

小松菜を他の葉物に変えてアレンジしてみるのもおすすめです！

## このレシピの塩ecoポイント

なめたけにしっかり味をつけることで、野菜と混ぜ合わせただけでじゅうぶんに味を感じられます。

## 作り方

- ①えのきたけは、石づきをとり、3等分にカットする。  
なめこ、えのきたけを★で煮込んでなめたけを作り、冷ます。
- ②小松菜はざく切り、人参は千切りにする。  
熱湯でさっと茹でたらお湯を捨て、冷ます。
- ③冷ました②の水気を絞り、①と和える。

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
<b>32 kcal</b>	<b>2 g</b>	<b>0.1 g</b>	<b>6.9 g</b>

野菜を食べよう！  
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！  
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g・女性6.5g)よりも3gオーバー！  
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **大崎市栄養士会 学校部会**

所属名：**加美町教育委員会教育総務課**