



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：ほうれん草のピリ辛和え

野菜の量（一人当たり）

100g

（一人当たり）

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

ほうれん草

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・ひとつの鍋で時間差で食材を茹でるため時短になります。
 - ・調味料は、かけるよりも全体に和える方が減塩になります。
- また、ゆずやレモンなど、かんきつ類の絞り汁をポン酢のかわりに使用すると、さっぱりとしたさわやかな味付けになり美味しくいただけます。

作り方

①ほうれん草は根元を十字に切り、長さ4cmに切る。えのきは石づきを除き、半分に切ってほぐす。鷹の爪は種とわたを除き輪切りにする。

②鍋に湯を沸かし、えのきをさっと茹でて、ざるに取って水気を切る。続けてほうれん草ともやしを茹でて、水にとって冷ます。冷めたら水気を絞る。

③②にAを加えてさっと混ぜる。

④皿に盛り付け、鰹節を振りかけて完成。



材料（2人分）	目安量	分量
ほうれん草	3/4袋	150 g
もやし	1/5袋	50 g
えのき（石づきを除く）	1/2袋	50 g
A	ポン酢しょうゆ	大さじ1/2 7.5ml
	かつお節	1 パック 1.5 g
	鷹の爪	1/2本

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：美里町食生活改善推進員会