



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

調理時間

15分

(一人当たり)



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いいただけます。

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、蟹節を振りかけて完成。

**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：美里町食生活改善推進員会