



ちゃちゃっとレシピ

# 地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：小松菜のもやしとしらすのナムル

野菜の量

155g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

## 小松菜

このレシピの「かんたん」ポイント

野菜を茹でて切ったら、調味料で味付けをするだけの簡単なレシピです。

ごま油としらすの旨味を活かした地場産野菜たっぷりのナムルです。また、小松菜とパプリカはカルシウム、カロテンなどを豊富に含んでいます。



材料（2人分）	目安量	分量
小松菜	1/2束	150g
もやし	1/2袋	100g
パプリカ(赤)	1/5個	30g
パプリカ(黄)	1/5個	30g
しらす	大さじ7	30g
ごま油	大さじ1	12g
めんつゆ	小さじ1	6g

作り方

- ①小松菜は茹でて3cmに切り、水気を切る。  
もやしは水から火にかけて、沸騰したらザルにあげて水気を切る。
- ②パプリカは細い千切りにし、しらすはさつとから煎りする。
- ③ボウルにごま油、めんつゆを混ぜ合わせ、野菜としらすを加えよく和える。
- ④器に彩りよく盛り付ける。

野菜は1日  
350g 食べよう

大崎地域の  
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！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！