



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：茹でキャベツの
オレンジサラダ

野菜の量

120g

調理時間

15分

今回の「押し野菜」はコレ！

キャベツ

このレシピの「かんたん」ポイント

野菜を茹でる際に、硬い物から順に入れていくと、一つの鍋で茹であげることができます。キャベツは、湯にくぐらせるくらい茹で方にし、シャキッと仕上げることが美味しさのコツです。



材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	3～4枚	200g
人参	先端3～4cm	20g
生姜	1/2片	6～7g
オクラ	2本	20g
◆オレンジジュース（果汁100%）	大さじ1	15g
◆酢	小さじ1	5g
◆塩	小さじ1/4	1.5g
◆砂糖	小さじ1/4	0.8g
♠オリーブ油	大さじ1	12g

作り方

- ①キャベツは2～3枚ずつ3cm四方に切る。太い芯は長さ3cmに切り、縦に薄切りにする。
- ②人参はせん切りにし、生姜も表皮をこそげてせん切りする。オクラは、塩で板ずりして産毛をとっておく。
- ③沸騰したお湯に、オクラ、人参、キャベツの順に入れてゆでる。サッと茹でてザルにあけ、氷水にとる。
- ④冷めたら水気をよく切り、生姜をザックリ混ぜて器に盛り、ヘタを除き斜め切りにしたオクラを散らす。
- ⑤ボウルに◆を混ぜ合わせ、塩・砂糖が溶けたら♠を加えてよく混ぜドレッシングを作り、④にかける。

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**