

## ちぢみほうれん草の彩り海苔巻き

レシピ作成：登米市食生活改善推進員×登米市

手巻き寿司風で  
野菜を楽しく美味しく  
食べよう♪

(1人分当たり)

野菜の量

95g

食塩相当量

0.7g

## 材料 (2人分)

- ・ちぢみほうれん草 100g
- ・長いも 50g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 25g
- ・魚肉ソーセージ 1/4本
- ・焼き海苔 全型1枚
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々

## 作り方

- ① ちぢみほうれん草はゆでて、水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- ② 長いも、にんじん、魚肉ソーセージは5cmくらいの拍子切りにする。ごぼうは細切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、長いも、にんじん、ごぼうをそれぞれ炒め、火が通ったら、①とソーセージを加えて塩こしょうで調味する。
- ④ ③を具材ごとに皿に盛り付け、八つ切りにした海苔を巻いて食べる。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

ごはんの代わりに野菜をたっぷり巻いて、ボリュームでヘルシーな海苔巻きに！  
彩りもよく食物繊維もたっぷりとれます。  
長いものホクホク感とごぼうの食感が良いアクセントになります。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材

ちぢみほうれん草  
(登米市、東松島市)のり  
(東松島市)