



たいとうやさしいレシピ



～プラス1皿で野菜の不足分 70g を補おう！～

日本人の野菜の摂取量は1日 350g 以上が目標ですが、実際は平均約 280g…
1日小鉢1皿分の野菜を増やして、不足分の 70g を補いましょう。
(野菜小鉢1皿=約 70g)

ひじきなます

<材料 (2人分)>

- ・ひじき (乾) 4g
- ・大根 50g
- ・にんじん 20g
- ・小松菜 40g
- ・(a)塩 少々
- ・(b)酢 大さじ1と1/2
- ・(b)砂糖 小さじ1
- ・(b)塩 小さじ1/6



<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水につけて軟らかく戻し、ゆでて水気を切る。
- ② 小松菜はゆでて水気を切り、3cm くらいに切る。
- ③ 大根、にんじんは皮をむいて千切りにし、(a)の塩でもんでしんなりさせ、さっと水洗いしてしぼる。
- ④ (b) の調味料を合わせ、ひじきと野菜を加えてあえる。

【1人分】エネルギー 20kcal 食塩相当量 0.5g

大根をおいしく食べよう！

大根は部位によって、味や食感が異なり、使い分けをすることでおいしく食べられます。先端は辛みが強いので炒め物など、真ん中は柔らかく旨味が強いので煮物など、葉に使い部分は硬く甘みが強いのでサラダなどに向いています。葉も栄養価が高いので、炒め物や煮物などに使うとよいでしょう。

