



毎食こぶし **2つ分**の野菜を食べよう！



カラフル漬け

- 1 野菜は同じくらいの大サイズの短冊切りにする。
- 2 ボウルに野菜をいれ、Aの調味料を加えて混ぜる。
- 3 しばらく冷蔵庫に入れ、水分が出て味が馴染んだら出来上がり。



材料(4人分)

- *野菜 ……250g
- <A>
- *砂糖 ……大さじ1/2
- *塩 ……小さじ1/2
- *酢 ……大さじ1

<1人分>

エネルギー 16kcal 、食塩相当量0.4g

冷蔵個にある余り野菜を使って♪白菜、きゅうり、セロリ、大根などがおすすめ！
このレシピは白菜1〜2枚、パプリカ1/4個、きゅうり1/2本、セロリ2本を使用しました。



桜えびと塩こんぶの和え物

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットし、塩を振っておく。
(小松菜を使用する場合は、茹でるか、電子レンジ600wで1〜2分加熱する)
- 2 野菜がしんなりしたら、水分をしっかり絞る。
- 3 Aを加えて混ぜ合わせ、Bの調味料で和える。

材料(4人分)

- *野菜 ……300g
- *塩 ……ひとつまみ
- <A>
- *塩こんぶ ……大さじ1
- *桜えび ……大さじ2
- *すりごま ……小さじ2
- *かつお節 ……2パック
-
- *砂糖 ……小さじ2
- *しょうゆ ……小さじ1
- *ごま油 ……小さじ2

このレシピは白菜1〜2枚、きゅうり1/2本、にんじん1/2本、小松菜1/2袋を使用しました。

<1人分>

エネルギー 50kcal 、食塩相当量0.6g

めんつゆや三杯酢で代用OK!

毎食こぼし2つ分の野菜を食べよう！



ポリポリきゅうり

- 1 きゅうりは乱切りにし、塩をふりかけて5分ほどおく。
- 2 きゅうりの水分を絞り、ボウルに入れ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- 3 冷蔵庫で30分ほど置き、味が馴染んだら出来上がり。



材料(4人分)

- *きゅうり 2本
- *塩 ひとつまみ
- <A>
- *砂糖 小さじ2
- *しょうゆ 小さじ1
- *ごま油 小さじ2

ポリポリ食感がやみつき！
こどもにも人気の料理です♪

<1人分>

エネルギー73kcal、食塩相当量0.2g



切干大根サラダ

- 1 切り干し大根はさっと洗い、水に10分ほどつけて戻し、熱湯で1～2分間茹でて、水気を絞る。
- 2 にんじん、きゅうりは千切りにし、ボウルに入れ、塩でもみ、5分ほどおけて水気を絞る。チーズは5mm角に切る。
- 3 ボウルに全ての材料を混ぜ合わせる。

材料(4人分)

- *切り干しだいこん . . . 24g
- *にんじん 1/3本
- *きゅうり 1/2本
- *コーン 大さじ2
- *ツナ缶 1缶
- *すりごま 大さじ4
- *6pチーズ 3個
- *マヨネーズ 大さじ3
- *ポン酢 小さじ2

食物繊維やカルシウムもとれるサラダです！

<1人分>

エネルギー175kcal、食塩相当量0.7g

野菜レシピ集

