

ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 **おかか和え**

コメント かつお節の風味とうま味で塩分を減らしました。

★ 1日5皿(350g)を目標に★
食事バランスガイドで1つ分(約70g)の野菜をとることができる簡単レシピを紹介します。



材 料	2人分	
	目安量	分量
ほうれん草	1束	200g
人参	1/5本	40g
わかめ(塩蔵)	60g	60g
かつお節	小袋1袋	4g
しょうゆ	小さじ1	6g

作り方

- ① ほうれん草は塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、冷水にとって水気をしぼり、3～4 cm長さに切る。
- ② 人参は3～4 cm長さのせん切りにして耐熱の皿にのせ、ラップをかけてレンジで3分加熱する。
- ③ わかめは塩を洗い流し、さっと湯通しして2～3 cm長さに切る。
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、かつお節としょうゆで和える。

アドバイス

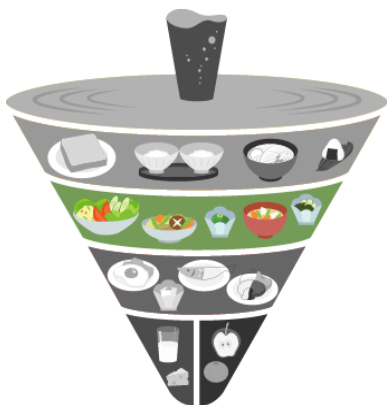
わかめの湯通しは、ふやけすぎない程度にしてください。

作成団体名
色麻町ヘルスマイト

簡単プロフィール

毎月の研修会他に、おやこの料理教室や男性の料理教室、子育て支援センターのおやつ作りなどの活動をしています。また、保健福祉センターまつりにおいても食育活動を行っています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5～6つ(SV)

1つ分 = = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのソテー

2つ分 = = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし