

## ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 **夏野菜のピリ辛和え**

コメント 余りがちな夏野菜をさっぱりいただけるピリ辛の酢の物にしました。

★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
なす	1本	100g
塩	一つまみ	1g
さやいんげん	5本	50g
にんじん	1/10本	10g
カットわかめ(乾燥)	適量	2g
みょうが	1本	10g
A	昆布酢☆	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	ラー油	小さじ1/2
白ごま	お好みで	適量
削り節	お好みで	適量

**作り方**

- ①さやいんげんは熱湯でゆでて斜め切りにする。にんじんはせん切りにしてゆでておく。  
なすは皮をところどころむいていんげんと同じくらいの太さに切り、塩でもんでしばらく置く。  
なすの水気が出たらよく絞る。  
カットわかめは水戻ししておく。みょうがは薄くスライスする。
- ②材料をすべてボウルにいれてAで和える。
- ③器に盛り、白ごまと削り節を散らす。

☆昆布酢の作り方(作りやすい分量: 穀物酢 500ml、だし昆布 20~30g)  
・昆布を酢のピンの口に入る大きさに切り、ピンの中に入れる。(1時間程度つければ使えます)

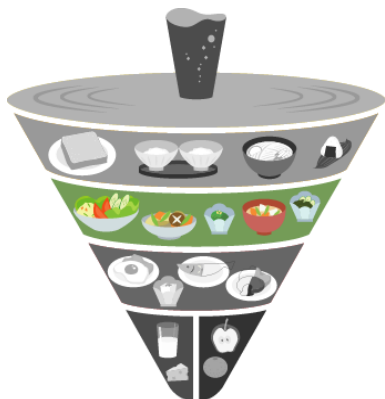
**アドバイス**

ラー油、白ごま、削り節はお好みで分量を調節してください。  
昆布酢は酢がまろやかになるだけでなく、昆布のうま味が酢に加わるので減塩にもつながります。

作成団体名  
加美町食生活改善推進委員会

簡単プロフィール  
加美町食生活改善推進委員会は、母子班、成人高齢班、食文化班の3つに分かれています。研修会で学びながら、各班ごとに事業を企画し、教室を開催しています。

### 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	具たくせん味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこソテー

2つ分 =

野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころがし