

ちゃちゃっとレシピ～野菜編～

料理名 **あさつきの酢味噌和え**

コメント 調味料に酢を使用しているため、減塩にもつながります。野菜をさっぱりとした味で食べられる一品です。

★ 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
あさつき		140g
ちくわ	1/2本	10g
味噌	大さじ1/2	10g
砂糖	大さじ1	10g
酢	小さじ2	10g
酒	小さじ1	5g

作り方

- ①あさつきは3cmの長さに切る。
- ②湯に塩を加え、あさつきを茹でる。
- ③冷水にとり水けを切る。
- ④ちくわを薄い輪切りにする。
- ⑤味噌、砂糖、酢、酒を混ぜあさつき、ちくわを入れ混ぜる。

アドバイス

春の味覚が味わえる一品です。
あさつきは茹ですぎないようにし、調味料は食べる直前に混ぜるとよりおいしく食べられると思います。

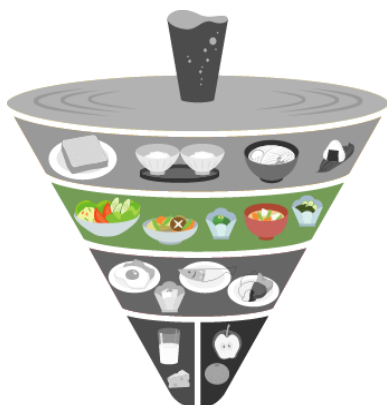
作成団体名

大崎市食生活改善推進協議会
田尻会

簡単プロフィール

会員39名で地域の食生活改善に取り組んでいます。
「私達の健康は私達の手で」を地域の方にも伝えていきたいと思っています。

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、奥たくせん味噌汁、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