



ちゃちゃっとなしレシピ

地域の野菜で！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：秋鮭と大根の煮物

野菜の量

130g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「押し野菜」はコレ！

大根

このレシピの「かんたん」ポイント

塩鮭（甘塩）を使うとさらに簡単にできます。塩鮭自体にしっかり塩分があるため、調味料を入れなくても鮭のうまみで味がつきます。鍋に食材を入れるだけの簡単メニューなので、忙しい朝にもおすすめです。



材料（2人分）	目安量	分量
生鮭	2切れ	120g
大根	中1/5本	160g
人参	中1/3本	40g
ブロッコリー	1/6株	60g
だし汁	160cc	160cc
みそ	小さじ1	6g

作り方

- ①大根と人参は皮をむき、1センチほどの厚さにちよう切りにする。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分け、耐熱皿に並べて少量の水をかけてから電子レンジ（600w）で2分ほど加熱する。
- ③鍋にだし汁と大根、人参を入れて中火で加熱する。
- ④大根と人参に火が通ったら、ぶつ切りにした鮭を入れ弱火にして火を通す。
- ⑤最後にみそを溶き入れて味をととのえる。
- ⑥器に盛りつけ、ブロッコリーを彩に添える。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！

大崎は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者

団体名：加美町食生活改善推進員会