



ちゃちゃっとレシピ

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：キャベツの温サラダ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

5分



今回の「押し野菜」はコレ！

キャベツ

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・電子レンジで野菜を柔らかくし和えるだけなので簡単にできます。加熱するのでかさが減り食べやすくなります。サラダはあたたかいまま食べても冷蔵庫で冷やして食べても良いです。
- ・具材をアレンジしたり、春キャベツを使ってつくってみるのもいいですね♪

材料（2人分）	目安量	分量	
キャベツ	3～4枚	170g	
スイートコーン（缶詰）	1/3缶	30g	
塩蔵わかめ	－	5g（戻す前）	
A	しょうゆ	小さじ1と1/2	9g
	ごま油	小さじ1と1/2	6g
	酢	大さじ1	15g
	いりごま	小さじ2	6g

作り方

- ① わかめは戻しておく。
- ② Aは計量してあわせておく。
- ③ キャベツは芯を取り、食べやすい大きさに切る。（ちぎってもよい）
- ④ コーンは汁を切っておく。
- ⑤ キャベツを耐熱の皿に広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。（加熱してまだ柔らかくならないときは追加で温めてください。柔らかさはお好みで。）
※皿が熱くなるのでやけどに注意！
※温めている間にもどしておいたわかめの水を切り、食べやすい長さに切る。
- ⑥ ⑤にわかめ・コーンを入れて混ぜる
- ⑦ 食べる直前にあわせておいたAをかけて和えたら完成

☆キャベツの芯は細かくしてスープや味噌汁に入れたり、薄く切って炒め物にするなどして無駄なく食べましょう！

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！