



ちゃちゃっとレシピ

野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：ブロッコリーとパプリカのみぞれ和え

野菜の量

115g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「推し野菜」はコレ！

ブロッコリー

このレシピの「かんたん」ポイント

- ・大根はおろしたあと、しっかり汁を切ることで少ない調味料でも美味しく食べられます。
- ・レモン汁は季節に合わせてゆずの絞り汁にし、ゆず皮を少し刻んで入れても良いです。
- ・アーモンドは、クルミやカシューナッツなど好みのナッツでも代用できます。



材料（2人分）	目安量	分量	
ブロッコリー	1/3株	80g	
大根	2/5本	140g	
パプリカ		10g	
A	レモン汁または酢	大さじ2/3	10g
	しょうゆ	小さじ1/6	1g
	砂糖	小さじ2/3	2g
	塩	小さじ1/6	1g
アーモンド(きざみ)		3g	

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
茎は堅い皮をむき、長さ3cmの短冊に切る。
塩(分量外)を入れた熱湯で茹でて冷ます。
- ② 大根はおろし、ざるに入れて水気を切り、Aの調味料と合わせる。
- ③ パプリカは長さ2cmの線切りにする。
- ④ ②と③をAの調味料と合わせる。
- ⑤ 茹でたブロッコリーを④に加えさっと混ぜる。
彩りよく器に盛り付け、刻んだナッツをのせてできあがり。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎・栗原地域の
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！

今月のレシピ作成者 団体名：大崎市食生活改善推進委員会 鹿島台会