



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：白菜のツナのつけ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

10分



今回の「推し野菜」はコレ！

白菜

このレシピの「かんたん」ポイント

野菜を切って塩もみするだけなので火を使わず、とても簡単です。どの家庭にもある調味料で作れる点もポイントです。缶詰はサバ缶や鮭缶などお好きなものでお試しください。

| 材料（2人分） | 目安量 | 分量 |
|----------|------|------|
| 白菜 | 2枚分 | 200g |
| ツナ | 1/2缶 | 35g |
| いりごま | 適量 | |
| 塩（塩もみ用） | 適量 | |
| <ドレッシング> | | |
| ★しょうゆ | 大さじ1 | 18g |
| ★酢 | 大さじ1 | 15g |
| ★砂糖 | 小さじ2 | 6g |
| ★缶詰の汁 | 大さじ1 | 15g |
| | | |
| | | |
| | | |

作り方

- ①白菜は葉と芯に分け、葉はざく切りに、芯は千切りにする。
- ②①に塩を振って手でもみ、5分ほど置いたら水気を絞る。
- ③ボウルに②、ツナ、★を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、いりごまを散らす。
※写真はいりごまの代わりに柚子の皮を添えています。
夏はしそやみょうがに替えても良いです。

野菜は1日
350g 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！

大崎地域の
野菜を食べよう

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！