



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：春野菜のおひたし

野菜の量

105g

(一人当たり)

調理時間

5分



今回の「推し野菜」はコレ！

## 春キャベツ

### このレシピの「かんたん」ポイント

季節の野菜を茹でて、和えるだけの簡単料理です。ドレッシングにみじん切りの生姜が入るので、さっぱり食べる事ができます。また、春キャベツは、柔らかいので生で食べるのもおすすめですが、さっと茹でることでカサが減り、たくさん食べることができます。

材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	2～3枚	150g
グリーンアスパラ	1束	50g
人参	輪切り1cm	10g
A		
オイスターソース	大さじ1	18g
水	大さじ1	15g
酢	大さじ1/2	7.5g
生姜のみじん切り	小さじ1/2	1.5g
ごま油	小さじ1/4	1g

### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、熱湯で茹でる。
- ②Aのドレッシングを合わせ、野菜を和え、器に盛り付ける。

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！