



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：きゅうりと切り干し大根  
のごまサラダ

野菜の量

100g

(一人当たり)

調理時間

15分

今回の「押し野菜」はコレ！

## きゅうり

このレシピの「かんたん」ポイント

これから旬をむかえる「きゅうり」。食材を切って和えるだけなのでとても簡単です。また、切り干し大根は水で戻しただけなので、歯ごたえがあり、満腹感が得やすい1品です。



材料（2人分）	目安量	分量
きゅうり	1/3本	40g
切り干し大根（乾）	-	30g
にんじん	1/3本	30g
かいわれ大根	1/4パック	10g
砂糖	小さじ2	6g
酢	小さじ2	10g
しょうゆ	小さじ2	12g
白すりごま	小さじ2	約5g
ごま油	小さじ1/2	2g
鶏ガラスープの素	小さじ2	5g

作り方

- ①切り干し大根は水洗いし、5分ほど水につけて戻し、よくしぼる。
- ②きゅうりとにんじんはせん切りにする。かいわれ大根は根元を切り、半分の長さに切る。
- ③ボウルに砂糖、酢、しょうゆ、白すりごま、ごま油、鶏ガラスープの素を入れ混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ドレッシングが入ったボウルに、切り干し大根をほぐしながら入れて混ぜ、きゅうり、にんじん、かいわれ大根を加えて、和える。全体にからまったら、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！