



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：大葉香る♪かみなり炒め

野菜の量

112g

(一人当たり)

調理時間

30分



今回の「押し野菜」はコレ！

大葉

このレシピの「かんたん」ポイント

豆腐の水切りは、電子レンジ加熱で時短になります。食欲が落ちやすい夏場に、野菜とたんぱく質が一皿で簡単に摂れるレシピです。豆腐を炒める際、パチパチと雷のような音が鳴ることから「かみなり炒め」と言います。

材料（2人分）	目安量	分量
木綿豆腐	1丁	270g
キャベツ	2枚	60g
大葉	4枚	4g
大根(直径7cm程度)	5cm	150g
生姜(チューブ)	チューブ1/4	10g
かつお節	小袋1パック	1.5g
ごま油	大さじ1/2	6g
塩こしょう	少々	少々
しょうゆ	小さじ1	6g
酢	小さじ1	5g

作り方

- ① キッチンペーパーで木綿豆腐を包み、電子レンジ(600W)で4分加熱して水切りをする。
※様子をみながら加熱時間を追加してください。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。
大葉は千切りにし、水にさらす。
大根はすりおろしてザル等にあけ、軽く水分を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒める。
キャベツが軽くしんなりしたら、豆腐をほぐし入れ、塩コショウを振って水分が飛ぶまで炒める。
- ④ ③を皿に盛り、上にかつお節、大根おろし、大葉、生姜を順にのせる。
- ⑤ しょうゆと酢を混ぜ、④にかけて完成。

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！

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：美里町食生活改善推進委員会