



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：春菊とほうれん草のごま和え

野菜の量

125g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「推し野菜」はコレ！

ほうれん草

このレシピの「かんたん」ポイント

野菜のシャキシャキ感を残すために野菜を茹ですぎないようにします。

野菜を組み合わせることでうま味が増し、減塩にもなります。



材料（2人分）	目安量	分量
ほうれん草	1/2束	100g
春菊	1/2束	100g
しめじ	1/2パック	50g
すりごま	大さじ3	24g
ごま油	大さじ1	12g
酢	小さじ2	10g
しょうゆ	小さじ1	6g
柚子の皮	少々	

作り方

- ①.すりごま、ごま油、酢、しょうゆはあらかじめ混ぜておく。
- ②.春菊とほうれん草はさっと茹で、4cmの長さに切り、水気を切る。しめじを手でほぐし、茹でて、冷ます。
- ③.柚子の皮は千切りにする。
- ④.②に①を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤.器に盛り付けた上に柚子の千切りをのせる。

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！