



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～

野菜の量

130g

(一人当たり)

調理時間

8分

料理名：しいたけ香るレンチンサラダ



今回の「推し野菜」はコレ！

しいたけ

田尻地域でよく食べられている肉厚しいたけを、電子レンジで加熱するだけで簡単においしくいただけるレシピです。多めに作って保存しておく、時間がないときでもすぐに食べられておすすめです。

材料（2人分）	目安量	分量
キャベツ	1枚	80g
玉ねぎ	1/3個	60g
にんじん	輪切り1cm分	20g
生しいたけ	2個	30g
ピーマン	1個	30g
ミニトマト	4個	40g
ポン酢	大さじ1	18g
かつお節	適量	適量

作り方

- ①キャベツと玉ねぎは太め（1cm）の千切りにする。
にんじんは薄くたんざく切りにする。
生しいたけは軸を取り、千切りにする。
ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ②①の野菜を、電子レンジ対応の容器に入れ、ふんわりラップをして500Wで2分30秒位加熱する。
- ③皿に盛り、彩りにミニトマトを添える。
- ④ポン酢をかけて出来上がり。
上にかつお節を乗せると風味良くいただけます。

野菜は1日
350g 食べよう

大崎地域の
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： 大崎市食生活改善推進員協議会田尻会