令和３年７月

大崎地域は野菜が豊富！

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：絹さやとハムのみそマヨ和え

野菜の量	調理時間
115g	10分

（一人当たり）

今回の「推し野菜」はコレ！

さやえんどう

（絹さや・スナップエンドウ）

このレシピの「かんたん」ポイント

・野菜は歯ごたえを残すため、ゆですぎに注意！

・旬の野菜を使ったごまの風味とマヨネーズのコクで、簡単でおいしくできます。

・にんじんやハムを花や星型で型抜きすると、さらに目でも楽しめます。

材料（２人分）	目安量	分量
絹さや または スナップエンドウ		200g
にんじん	1/4本	30g
ロースハム	4枚	40g
●マヨネーズ	大さじ２	24g
●みそ	小さじ１	6g
●すりごま（白）	小さじ１・1/2	4g

作り方

① 絹さやの筋を取る。

② にんじんは厚さ２mm程度の短冊切りにし、鍋に水とにんじんを入れゆでる。ちょうどよい固さになったらにんじんを取り出し、水気を切り冷ます。

③ 絹さやもさっとゆで、取り出し、水気を切り冷ます。

④ ゆでた絹さやは斜め切り、ハムは8等分に切る。

⑤ ●の調味料を混ぜる。

⑥ ⑤に②と④を加えてさっと混ぜ合わせ、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！

今月のレシピ作成者　**団体名：涌谷町健康推進員協議会**