



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：野菜たっぷり彩りサラダ

野菜の量

110g

(一人当たり)

調理時間

10分

今回の「押し野菜」はコレ！

ブロッコリー

このレシピの「かんたん」ポイント

蒸し器に野菜を入れるだけで、簡単・時短でサラダを作ることができます。ドレッシングも手作りで簡単、えごま油の香りが野菜の味を引き立てます。



材料（2人分）	目安量	分量
ブロッコリー	1/3房	100g
赤・黄パプリカ	各1/3個	40g
玉ねぎ	1/3個	80g
①	白みそ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1
えごま油	大さじ1	12g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
 - ②蒸し器の湯が沸騰したら①の野菜を入れて蓋をし、5分程度蒸し、火を止めて2分待つ。
- 〈ドレッシングの作り方〉
- ①ボウルに①を混ぜ合わせ、よく混ぜたらえごま油を少量ずつ加え、さらによく混ぜる。
 - ②食べる直前に蒸し野菜の上からかけて完成。

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・栗原地域の
野菜を食べよう

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：色麻町ヘルスマイト