

小ねぎのめた和え

レシピ作成：特別養護老人ホーム仁風園

薬味だけじゃもったいない！小ねぎを主役にした一品をご紹介します♪



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.6g

材料 (2人分)

- ・小ねぎ 100g (1束)
- ・人参 …20g
- ・ぶなしめじ …30g
- A {
 - ・白みそ …18g
 - ・砂糖 …5g
 - ・酢 …10g
 - ・マヨネーズ …3g
- ・白いりごま …1g

作り方

- ① 小ねぎは3~4cm幅に切り、人参は千切り、しめじは食べやすい大きさの房にわかる。
- ② 鍋に湯を沸かし、小ねぎは30秒~1分茹でザルにあげ、サッと冷水につけて冷ます。人参としめじも1分程度茹でザルにあげ、冷水につけて冷ます。
- ③ ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 食べる直前に調味料のボウルに茹でた野菜の水気をしぼって入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、いりごまをふり、完成！！

【特別養護老人ホーム 仁風園の栄養士さんから】

- ・ 野菜を茹でる事で“かさ”が減り、たくさん食べることができます。
- ・ 酢を入れて酸味を効かせることで、おいしく減塩できます。



©宮城県・旭プロダクション

使用した石巻圏域の食材



こねぎ(石巻市)

ハウス内で丁寧に作られ、年間を通して、安定した高品質で出荷されています。