

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は 1 日 350g(小鉢 5 つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約 70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は 高血圧 や 胃がん の原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

きのこのマスタードあえ



材料

No. 5

(2 人前)

えのき 80g

しめじ 80g

A | 粒マスタード 小さじ 4

| 酢 小さじ 2

| しょうゆ 小さじ 2/3

かわいわれ大根 少量

作り方

①えのきは長さを半分に切ってほぐす。えのきもほぐす。

②えのきとしめじをラップで包み、電子レンジで 1 分 30 秒ほど加熱する。

③A を混ぜ合わせて、しめじとえのきを加えてあえて盛り付ける。最後にかいわれ大根を散らす。