

# 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

## ほうれん草とにんじんのごま和え

## 材料

No. 1



|         |            |
|---------|------------|
| ほうれん草   | 1 袋(6～8 株) |
| にんじん    | 1/2 本      |
| しめじ     | 1/2 パック    |
| ちりめんじゃこ | 10g        |
| ◎すりごま   | 大さじ 2      |
| ◎砂糖     | 大さじ 1/2    |
| ◎しょうゆ   | 大さじ 1/2    |
| 塩(塩ゆで用) | 小さじ 1      |

## 作り方

①鍋に水、塩を入れ、強めの中火で沸かす。ほうれん草は水洗いする。

②湯が沸いたら、しめじを茹でる。その後、ほうれん草を茹で、水気をしっかりしぼり、3～4cm 幅に切る。

③にんじんとちりめんじゃこを千切りにする。耐熱皿にふわりとラップをし、500W の電子レンジ約 2 分加熱する。加熱後に水気を切る。

④ボウルで◎を混ぜ合わせる。ほうれん草とにんじん、しめじ、ちりめんじゃこを加え和える