

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

なすときゅうりの中華和え

材料

No.13



(2 人前)

豆腐(木綿) 80g

なす 1本

ごま油 少々

きゅうり 1/2 本

塩 少々

トマト 50g

しょうが 1 かけ

A

酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

作り方

①きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。塩少々をふり 5 分置き、水気をふく。豆腐は軽く水気を切り 1cm 角に切る。トマトはざく切りにする。

②なすのへたを切り落とし、皮全体に薄くごま油を塗りラップで包む。耐熱皿にのせ 600W のレンジで約 1 分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。

③しょうがせん切りにし、A を混ぜ合わせる。混ぜ合わせたしょうがに①と②を加え混ぜ、器に盛る。