

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

たけのこの山椒みそ炒め

材料

No.14



(2 人前)

たけのこ(水煮)	120g
さやいんげん	20g
みそ	小さじ 2
みりん	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
山椒	少々

作り方

①たけのこは 1cm 厚さのくし形に切る。さやいんげんは さっとゆでて 2cm 長さに切る。

②みそとみりんを 混ぜ合わせる。

③フライパンにサラ ダ油を熱し、たけの ことさやいんげんを 入れて炒める

④たけのこに焼き色 がついたら②を加え て炒め合わせ、火を 止めて山椒をふる。