

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

小松菜のゆずこうしょう和え

材料

No.16



(2人前)

小松菜 160g

薄揚げ 1/4 枚

A { しょうゆ 小さじ 1
ゆずこしょう 小さじ 1/2
だし汁 大さじ 1/2

作り方

①小松菜は 3cm 幅に切り、沸騰した湯に茎の部分を先に入れ、再沸騰したら葉部分を加えてさっとゆでる。冷水にとり、水気をしっかりとしぼる。

②薄揚げは 3cm の長さの短冊切りにし、フライパンで両面を焼く。

③A を混ぜて、①②を和える。