

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

大根とツナの炒め煮



材料

No.18

(2 人前)

切り干し大根	20g	ごま油	小さじ 1
小松菜	80g	炒りごま	小さじ 1
にんじん	20g		
A	水	1/4 カップ	
	みりん	大さじ 1	
	酒	大さじ 1	
	しょうゆ	大さじ 1/2	

作り方

①切り干し大根を水で戻し、水を切る。にんじんは千切りにする。

②フライパンに切り干し大根と A と軽く油を切ったツナを入れ中火にかける。煮立ったら小松菜の茎の部分を入れ、2 分程煮る。

③②に小松菜の葉を加え、強火にし、煮からめていく。煮汁がほとんどなくなったら、ごま油と炒りごまを加えさっと混ぜ器に盛る。