

にしかん
やさいのレシピ

やさいのおかずでもう一皿

ちょいしょ(減塩)でおいしい野菜料理

家にある野菜で「簡単に」できる

「あと1品足りない!」ときのお役立ちレシピ

1皿分
野菜摂取量

70g

食塩
相当量
0.7g

1人分の栄養価

エネルギー39kcal たんぱく質4.8g

脂質0.6g 炭水化物3.5g



シャキシャキ食感 じゃこのうま味たっぷり

青菜とじゃこの甘みそ和え

青菜とじゃこの甘みそ和え

材料(4人分)

チンゲン菜 2株(240g)

ちりめんじゃこ 大さじ5(25g)

にんじん 1/4本(40g)

みそ 小さじ2

砂糖 小さじ1

酢 小さじ2/3

- 1 チンゲン菜は4cm長さのざく切り、
にんじんは短冊切りにする。
- 2 チンゲン菜とにんじんを茹で、水気を切る。
- 3 調味料を合わせ、
野菜とちりめんじゃこを合わせる。

チンゲン菜がないときは
「季節の青菜」でOK!



小松菜



春菊



菜花

…などお好みで♪

