もっと野菜が食べたくなる磯香和え

冬
オススメ

エネルギー 16kcal　食物繊維 1.3g　塩分 0.5g　野菜量 70g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

ほうれん草	4茎（80g）
キャベツ	1/2枚（40g）
にんじん	2cm位(20g)
のり	1～2枚(好みで)
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1/4

作り方

① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼって3cmの長さに切る。

② キャベツは2cmのざく切り、にんじんは千切りにして一緒にさっとゆで、水気をきる。

③ ボウルに★を合わせ①②を加えて混ぜる。

④ ③にちぎったのりを和えて、皿に盛り付けて完成。

アレンジ・ポイント

- 味付けのりや韓国のりを使ったり、ごまやごま油を加えてもおいしく食べられます。
- 給食でも人気のメニュー！海苔の風味がよいので、調味料を少なくして減塩にもなります。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.21 ［2021.1］