



過去のレシピは
こちらから↓



青菜の海苔酢和え

【材料（2人分）】

小松菜・・・・・・・・・・1/2束(100g)

もやし・・・・・・・・・・1/4袋(60g)

にんじん・・・・・・・・・・20g

焼きのり・・・・・・・・・・1/2枚

A { 酢・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

1. 小松菜は茹でて3cm幅に切る。
2. にんじんは細切りにする。
3. にんじんを1～2分茹でたら、もやしを加えてさらに1～2分茹でる。
4. Aの調味料を混ぜておく。
5. 焼きのりは細かくちぎり、「4」で混ぜた調味料に入れて混ぜておく。
6. 茹でた野菜と「5」を混ぜ合わせ、完成。

1人分栄養価：エネルギー 25kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.2g 糖質 1.8g 食塩相当量0.4g

～献立point～

- ・ 三重県民の1日あたりの野菜摂取量は平均約274gで、国の目標量には約80g不足しています。**その不足分（約80g）を簡単に補えるレシピです。**
- ・ 小松菜は、健康維持は疲労回復をサポートする栄養素がたくさん含まれています。
- ・ さらに、今回使用する**野菜は1年を通して出回っている**ので料理に使いやすく、**お勧めです！**
- ・ ミネラル豊富な焼きのりを細かくちぎることで香りもよく、食欲をそそります。
- ・ 小松菜はほうれん草、酢しょうゆもポン酢で代用可能です！