



青菜とかぶのじゃこあえ

《調理時間：15分》

このレシピで
約70g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 青菜・・・・・・・・・・1/10束
- かぶ・・・・・・・・・・1・1/2個
- 人参・・・・・・・・・・1/5本
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・10g
- いりごま（白）・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



かぶの塩もみを袋の中でするので手が汚れず、さらに洗い物を減らせ、時短につながります。
いりごまは指先でつぶしながら加えることで、香りがよくなり食欲もわいてきます。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー58kcal たんぱく質 3.0g 脂質 3.5g 炭水化物 4.3g 食塩相当量 0.6g カルシウム 75mg】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 青菜は粗みじん切りにする。
- 2 かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。かぶと塩を袋に入れてもむ。しばらく置いたら水気を絞る。
- 3 人参は皮をむいてせん切りにする。
- 4 フライパンにごま油を熱して、人参を炒め、ちりめんじゃこを入れる。火を消して 1 と 2 を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、ごまを指先でつぶしながら加える。

