

にしかん やさいのレシピ

やさいのほかずでもう一皿

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」品足りない!」ときのお役立ちレシピ

1皿分
野菜摂取量

55g

食塩
相当量
0.5g

1人分の栄養価

エネルギー28kcal たんぱく質3.5g

脂質0.2g 炭水化物3.0g

私たちも一緒に
考えました



県立巻総合高等学校
家庭クラブの皆さん

梅風味のさっぱり味 暑い夏にピッタリ!

きゅうりの梅和え

きゅうりの梅和え

季節によって
野菜を代えても◎

材料(4人分)

鶏ささみ	1本	めんつゆ	小さじ2
酒	小さじ1	梅肉	20g
きゅうり	2本	削りかつお	1袋
みょうが	2個		



きゅうりをもやしに



みょうがを大葉に

- 1 鶏ささみは筋を取り、酒を振ってラップをし、中に火が通るまでレンジで加熱(1分~)する。粗熱が取れたらささみを裂き、蒸し汁は残しておく。
- 2 きゅうり、みょうがは縦半分に切って、斜め薄切りにする。きゅうりは塩少々でもみ、水気をよく絞る。
- 3 蒸し汁、めんつゆ、梅肉、かつお節を混ぜ、ささみ、きゅうり、みょうがを和える。

