

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

◎ 今月の1品 スチームサラダ

サラダというと生野菜を想像しがちですが、野菜は過熱すると、かさが減るため、生野菜よりもたくさん食べることができます。

野菜は1日350g(うち120gは緑黄色野菜)を食べることをめざして、いろいろな蒸し野菜にきのこソースをあわせてみてください。



材料2人分

| | |
|------|------|
| レタス | 120g |
| しいたけ | 2枚 |
| えのき | 60g |
| しめじ | 60g |
| サラダ油 | 大2 |
| にんにく | 2片 |
| A { | |
| ポン酢 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |

作り方

- きのこ類は石づきを取って、食べやすい大きさにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、薄切りにんにくを弱火で薄く色づかせる。
- ②にきのこ類を入れて炒める。
- ③にAを加えて煮立て、きのこソースを作る。
- 玉レタスをくし型に切り、フライパンでふたをして蒸す(中火で3分、シャキシャキ感を残す)。
- ⑤を皿に盛り、その上にきのこソースをかける。

ポイント

キャベツなどシャキシャキ感のある野菜にかけてもおいしいです。

1人分の栄養価

エネルギー
156kcal

たんぱく質
3.8g

脂質
12.5g

塩分
1.8g

○食生活改善協議会が試作・検討したレシピです。
今年度のテーマは「野菜たっぷりレシピ」です。