

野菜たっぷりヘルシーおせち

忘年会に新年会など、年末年始は不規則な食生活が続きます。そこで、今月は西保健センター管理栄養士お薦めの、野菜がしっかり取れるおせち料理の作り方を紹介します。

◆サラダ煮しめ

おせちの野菜料理というとなずはしっかりした味付けの煮しめですが、たまにはゆで野菜を使ったサラダ感覚の1品もさっぱりとしておいしいものはし休めとしてもお薦めです。

材料（2人分）

ゴボウ	30 g
ニンジン	20 g
大根	40 g
カブ	40 g
ブロッコリー	20 g
塩	少々
合わせ酢	
（だし汁	カップ3/4
酢	カップ1/4
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
ユズの皮（千切り）	少々

1人当たりの野菜使用量	75 g
エネルギー	34Kcal
塩分	0.8 g

作り方

- ①ゴボウはたわしで皮をこすって洗い、一口大の乱切りにする。ニンジン、大根、カブも皮をむいて一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ボウルに合わせ酢のだし汁と調味料を合わせておく。
- ③鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩少々を加え、①の野菜を固いものから、ゴボウ、ニンジン、大根、カブ、ブロッコリーの順に時間差で加え、好みの固さにゆでる。
- ④③がゆで上がったら、ざるにとって水気を切り、熱いうちに②の合わせ酢に漬け、冷まして味をなじませる。
- ⑤そのまま20分以上漬ける（このままの状態冷蔵庫に入れておくと約1週間もつ）。
- ⑥食べるときに器に盛り、ユズの皮を天盛りにする。

