

しろっぴーの食育ひろば 野菜料理レシピコンテスト 入賞レシピ



☆油揚げと茹で野菜のあえもの☆



レシピ考案者 小山 信子 さん



【材料 2人分】

油揚げ 大1/2枚
キャベツ 大2枚(90g)
しいたけ 2枚
人参 10g
きゅうり 1/2本
もやし 15g

〈A〉みそ 小さじ1/2
みりん 小さじ1
にんにく 少々
〈B〉酢 大さじ1
サラダ油 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

【作り方】

- ① 油揚げに熱湯をかけ油抜きした後、2等分にしてAを塗り、さっとトースターで焼く。
- ② キャベツ、しいたけは茹でてせん切り、もやしは茹でる。
- ③ 人参は細め千切り、きゅうりはせん切りにする。
- ④ ②、③をBで和える。
- ⑤ ④を①の油揚げの上のにせる。

《1人分の栄養価》

エネルギー207 kcal 塩分 1.4g 野菜量 78g

野菜は毎食たべましょう

1日の目標量は**350g**



生の状態で



料理すると

