

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

1-5 吉岡さん
考案レシピ!

シャキシャキ野菜ナムル

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

きゅうり



・水分バランスを保つ！

きゅうりの約 95%は水分でできていますが、体内の余分なナトリウム（塩分）を外に排出する働きがあります。

材料（4人分）

- | | |
|----------|------|
| ・キャベツ | 3枚 |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・もやし | 100g |
| ・わかめ（乾燥） | 小さじ2 |
| *中華スープの素 | 小さじ1 |
| *ごま油 | 大さじ1 |

作り方

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは、薄めの輪切りにする。
- ③ もやしをさっと茹でて、水気をしっかり切る。
- ④ わかめを水で戻し、水気を切る。
- ⑤ ボウルにキャベツ、きゅうり、もやし、わかめを入れる。
- ⑥ 中華スープの素とごま油を入れて、野菜全体に馴染むまでよく混ぜる。