

登米の恵み 野菜ししぴ

ボリューム満点！香味野菜とお肉のうまみで味わう



「香味肉みそのホットサラダ」

材料(4人分)

・キャベツ	250g	・豚バラ肉	150g
・小松菜	100g	★みそ	30g
・にんじん	30g	★しょうゆ	大さじ1
・生姜	10g	★砂糖	大さじ1
・ねぎ	1本	★水	大さじ2

作り方

- ① キャベツと小松菜はざく切り、にんじんはせん切りにし、湯がいて水気を切る。
- ② 生姜はせん切り、ねぎは斜め切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
生姜と豚肉を先に炒め、ねぎを加えたら★で調味する。
- ③ 器に①の野菜を盛りつけ、熱々の②をかけて食べる。

《ひとくちメモ》

- ◆今回野菜は茹でていますが、電子レンジや蒸し器を使って調理することでうまみや栄養を逃さず作ることができます。
- ◆肉味噌はアレンジ自在！サッパリ食べたいときは酢を、刺激が欲しい方は豆板醤や七味を加えるのもいいでしょう♪

1人前の栄養素

エネルギー:204kcal 食塩相当量:1.7g カリウム:458mg

登米市食生活改善推進員協議会

令和8年2月発行



登米市ホームページ

