

# 登米の恵み 野菜レシピ



## ❁ 温野菜のねぎみそ和え



### 材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:106kcal  
食塩相当量:1.1g カリウム:186mg

・ねぎ	1本	【ねぎみそ】	
・にんじん	50g	・ねぎ	50g
・スナップえんどう	50g	・しょうが	1かけ
		・ごま油	大さじ1
		・みそ	大さじ2
		・さとう	大さじ2
		・みりん	大さじ1
		・白すりごま	大さじ1

### 作り方

- ①ねぎは2cmくらいの長さに切り、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。スナップえんどうはスジを取る。野菜を茹で、キッチンペーパー等で水気をとる。
- ②【ねぎみそ】ねぎ、しょうがはみじん切りにする。フライパンにごま油を入れて熱したら、ねぎ、しょうがを入れ炒める。
- ③②に調味料を加え、焦げないように炒める。
- ④茹でた野菜を入れ、ねぎみそとからめる。

### 《ひとくちメモ》

- ◆ねぎにはβ-カロテン、ビタミンC、アリシンなどが含まれています。特にアリシンには体温を高めて血行を促進させる効果が期待できます。
- ◆ねぎみそは作り置きできる常備菜です。野菜の種類を旬ごとに変えたり、お好みの野菜にしてもおいしくいただくことができます。