

優秀賞

1人分の野菜量 188g



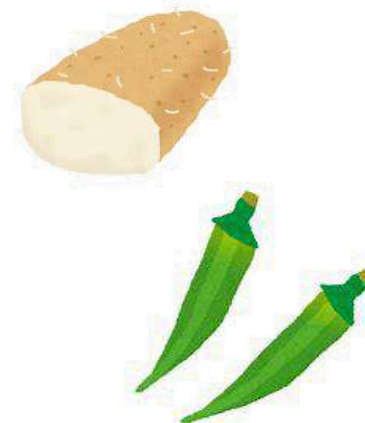
夏バテ防止ネバネバサラダ

加賀野小学校 6年生 稲邊 領汰



材 料(3人分)

- ・むらさきたまねぎ 80g
- ・長芋 260g
- ・モロヘイヤ 70g
- ・オクラ 150g
- ・かつお節 1袋(2.5g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・しょうが ひとかけ
- ・刻みのり(お好みで) 適量



レシピにこめた思い

おばあさんの作った野菜をつかって暑さに負けない体を作るためのレシピを考えました。

作り方

- ① モロヘイヤとオクラはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② むらさきたまねぎはスライスして水にさらし、キッチンペーパーでしぼって水気を切っておく。
- ③ 長芋は角切りに切る。
- ④ 全ての野菜をボウルに入れてかつお節を混ぜる。
- ⑤ めんつゆと水を混ぜたものをまわし入れる。
- ⑥ しょうがをすって入れる。

※お好みで刻みのりを散らす。

♪栄養士からのコメント♪

ネバネバの食材や香味野菜を上手に使った、食欲をそそる野菜たっぷりのレシピですね。