

簡単・おいしい・野菜料理レシピ

もやしの中華和え

(材料タッパー1杯分)

- ・もやし 800g (4袋)
- ・ごま油 8g (大さじ1杯弱)
- ・砂糖 30g (大さじ3杯)
- ・白だし 40ml (1/4カップ弱)
- ・穀物酢 90ml (1/2カップ弱)



1食分(小鉢1杯) 野菜 100g、食物繊維 1.4g

(つくり方)

- ① もやしは茹でて水切りをします。
- ② もやしが熱いうちに調味料を入れて和えます。

大根の酢漬け

(材料タッパー1杯分)

- ・大根 1kg (大1/2本)
- ・人参 120g (中1本)
- ・ゆずの皮 1玉分
- ・砂糖 25g (大さじ2杯強)
- ・塩 2g (小さじ1杯)
- ・穀物酢 150ml (3/4カップ)



1食分(小鉢1杯) 野菜 112g、食物繊維 1.7g

(つくり方)

- ① 皮をむいた大根は、薄い輪切り(スライサーを使うと便利)にしてタッパーに入れます。人参とゆずの皮は千切りにして大根の上にのせます。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせて①に流し入れます。



野菜料理はできる限り薄味の方がたくさん食べられます。