



野菜を食べよう！

ホットサラダ



材料(4人分)

・にんじん	100g
・さつまいも	100g
・れんこん	100g
・さやいんげん	80g
・しめじ	100g
・白ワイン	大さじ2
・こしょう	適量
・オリーブ油	大さじ3
A [・塩	3g
・ワインビネガー	大さじ1

作り方

- ①にんじん、さつまいもは5mmの輪切にする。れんこんは半月切りにして水にさらしておく。さやいんげんは、2~3等分にし、しめじは石つきを切り、小房に分ける。
- ②耐熱容器に、にんじん、さつまいも、れんこんを入れて白ワインとこしょうをふり、ラップをして電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。
- ③②にさやいんげんとしめじを加え、さらに電子レンジで4分ほど加熱する。
- ④Aを合わせて、③のラップを外し、熱々のところにかけて和える。

おすすめ
ポイント

じゃがいも、里芋でも応用できます。温野菜で野菜をたくさん食べられます。Aを作り置きして、いろいろな種類の野菜でも楽しめます。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	10.1	g
炭水化物	17.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：各務原市食生活改善協議会