

チンゲン菜ののり酢和え

材料	分量 (g) 4人分
チンゲンサイ	160
人参	20
もやし	160
きざみ焼き海苔	1.2
すりごま	4
濃口醤油	12
酢	20
砂糖	12
みりん	8



- ◇ 野菜摂取メニュー
副菜 1 品相当分の野菜使用量が 70 g 以上のメニュー
- ◇ 減塩メニュー
副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー



(1人分)

※ 副菜になります

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
37kcal	0.4g	85g



【作り方】

① 下準備

- ・白菜は葉と茎を切り分け、それぞれ 2cm 程度に切り、茹でておく。
- ・人参は 3cm 程度の千切りにし、茹でておく。
- ・もやしは歯ごたえが残る程度に茹でておく。
- ・みりんは煮沸し、煮きっておく。

②食べる直前に野菜・すりごま・きざみのり・調味料を混ぜ合わせる。

③器に盛りつけ完成。

酢を使うことで、塩分控えめでも十分に美味しくいただくことができます
野菜がしっかり摂れ、しかも塩分 1 皿 0.4g と減塩メニューにもなっています。

◆ 『1日 350g の野菜摂取を！』

- 1 日平均 280g の野菜を摂っています。
- 1 日プラス 70 g の野菜を。

【JA 広島総合病院】