茹で野菜のねぎしょうゆドレッシング

秋から冬に向けて旬を迎える長ねぎをドレッシングとして色々な野菜に合わせて食べてみましょう。

材料(4人分)

- キャベツ・・・・・１６０ｇ(1/4玉位)
- 豆もやし・・・・・１００ｇ(1個)
- 人参・・・・・・・・・２０ｇ

※好みの野菜でOK・・・全体で２８０ｇ位
ブロッコリーやチンゲン菜等もおすすめ

【ねぎしょうゆドレッシング】

- 長ねぎ(白い部分)・・・２０ｇ(１０cm位)
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ２(10ml)
- 酢又はレモン汁・・・小さじ 1/2 程度

※ねぎと“味ぽん”を混ぜても良い。その場合、味ぽんは小さじ３.５(18ml)

4分の1量(1人分)で
エネルギー24Kcal、塩分 0.5g です。

作り方

① キャベツは洗ってざく切りにする。豆もやしも洗って水気をきっておく。
② 人参は皮をむき、長さ４～５ｃｍの短冊切りにする。
③ 鍋に湯を沸かし、硬い野菜から順に入れ、食べやすい柔らかさになるよう茹でる。
※好みの野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる。
④ ザルにあげて粗熱がとれたら水気を絞っておく。
⑤ 長ねぎは粗いみじん切りにし、ドレッシングの調味料と混ぜて合わせておく。
※ドレッシングは冷蔵保存で３日くらい作り置きができるので、多めに作っておいても良いでしょう。
⑥ 再度水気をよくきった茹で野菜を器に盛り、⑤をかける。

※生のネギを使用しているため、辛みがあります。小さいお子さんに食べさせる場合や、辛みが苦手な方は、刻んだネギをラップに包み電子レンジで加熱（500Wで30秒位）してから使うと、辛みが和らぎます。

◎問合せ：美里町健康福祉課　栄養士　☎32-2941