

# もずくとたっぷり野菜のうま汁 & じゃことゆかりの混ぜごはん



【1人分の野菜量】85g



※成人が1日に必要な野菜は350g以上です。  
野菜使用量が70gの場合1皿分として表示

【1人分の栄養価】

エネルギー	301Kcal
脂質	4.1g
塩分	1.8g

## もずくとたっぷり野菜のうま汁（4人分）

もずく（生）	80g
玉ねぎ	1/4個（60g）
しめじ	80g
じゃがいも	1個（150g）
キャベツ	2枚（140g）
トマト	1個（120g）
出し汁	4カップ
味噌	大さじ2
しょうゆ	適量
みりん	小さじ2
しょうが	適量
油	小さじ1

- ① もずくは洗って3～4cm長さに切りザルにあげる。
- ② 玉ねぎは8つのくし形切りにする。しめじは石づきを取って2cm長さに切る。じゃがいもは2cm大の乱切りにする。
- ③ キャベツは細切りにする。
- ④ トマトは2cm大の乱切りにする。
- ⑤ 鍋を弱火にかけて油小さじ1を熱し、②を入れて軽く炒めて出し汁を加え、煮立ったら弱火にして蓋をし、8～10分煮る。
- ⑥ ⑤の鍋に味噌をこし入れて、③と④を加えて1分ほど煮て、しょうゆで味を調える。
- ⑦ 器に①のもずくを盛って、⑥を注いでおろししょうがを添える。

レシピ提供 大府市健康づくり食育推進協議会

## じゃことゆかりの混ぜごはん（4人分）

ごはん（温かいもの）	450g
ちりめんじゃこ	20g
青じその葉	8枚
白刻みごま	大さじ1
ゆかり	小さじ1
削りがつお	適量
刻みのり	適量
しょうゆ	少々

- ① 青じその葉は粗く刻む。
- ② ボウルに温かいごはんを入れて、ちりめんじゃこ、刻みごま、ゆかり、①の青じその葉を混ぜ合わせて器に盛る。
- ③ ②に削りがつおと刻みのりをのせて、好みてしょうゆをかけて、混ぜながらいただく。

レシピ提供 料理研究家 宮本和秀



トマト、しめじのうま味がたっぷりです。アクセントの生姜も効いています。