

8月31日

# 野菜の日



昭和58年(1983年)に全国青果物商業協同組合連合会をはじめとした9団体の関係組合が、「8(や)」「3(さ)」「1(い)」の語呂合わせから「野菜の日」と制定しました。

## 野菜を楽しむレシピ もずくと夏野菜のシャキシャキサラダ

「キャベツ」や「豆苗」のシャキシャキ感と「もずく」や「モロヘイヤ」のとろり感を組み合わせた異なった食感が楽しめる一品です。

夏野菜の「モロヘイヤ」や「きゅうり」を使用し、旬の野菜を摂取できます。

旬の野菜は味わいが濃く、大切な栄養素もぐんとアップします！



### 献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	36	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	2.7	ビタミンA(μgRE)	131
脂質(g)	1	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	282	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	41	ビタミンC(mg)	9
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	16	食塩相当量(g)	0.7

### 材料(1人分)

- ・[美ら海育ちもずく\(10g\)](#)
- ・[スクール糸かまぼこ\(ほぐし\)\(15g\)](#)
- ・冷凍モロヘイヤ(10g)
- ・キャベツ(10g)
- ・にんじん(8g)
- ・きゅうり(5g)
- ・豆苗(5g)
- ・砂糖(0.7g)
- ・穀物酢(1g)
- ・しょうゆ(1g)
- ・塩(0.2g)
- ・ごま油(0.3g)
- ・いりごま(1g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

### 作り方

- ①糸かまぼこ、もずく、モロヘイヤは解凍しておく。糸かまぼこはほぐし、もずくは食べやすい長さに切っておく。モロヘイヤはさっと茹でておく。
- ②キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切り、豆苗は根を取り除き、1/2に切っておく。
- ③野菜はさっと茹でて水気を切っておく(軽くしぼる)。
- ④全ての材料と、調味料を合わせる。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

