

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)	37	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	2.8	ビタミンA(μgRE)	158
脂質(g)	1.0	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	263	ビタミンB2(mg)	0.08
カルシウム(mg)	50	ビタミンC(mg)	14
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.5
マグネシウム(mg)	17	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 \(ほぐし\) \(15g\)](#)
- ・ 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)
- ・ いらごま (1g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① 糸かまぼこは袋ごと加熱解凍し、もずくは流水解凍しておく。
- ② 糸かまぼこはほぐし、モロヘイヤ、もずくは食べやすい長さに包丁を入れておく。
- ③ 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。
- ④ もずくと野菜はさっと茹でて水気を切っておく(軽くしぼる)。
- ⑤ 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

