

万能ネギとカボチャのみそ和え（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 81kcal、食塩相当量 0.7g、
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

万能ネギが主役の一品です。緑黄色野菜である万能ネギには、βカロテンが多く含まれ、抗酸化作用や生活習慣病予防の効果が期待できます。万能ねぎの辛みがアクセントになり、カボチャと一緒に和えることでカボチャの甘みも感じられ、箸が進む一品です。

材料（2人分） 調理時間 10分

万能ネギ 1袋、カボチャ 100g、味噌 小さじ2、
ごま油 小さじ1

作り方

- ① カボチャは種をのぞき耐熱皿にのせ、軽く水をかけ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で4分加熱する。粗熱がとれたら5mm厚さの薄切りにする。
- ② 万能ネギは、根を切り落とし長さ4cmに切る。ボウルに味噌、ごま油、万能ネギを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にカボチャを加え、軽く混ぜ合わせる。

広報しろい 2025年8月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)