

簡単副菜レシピ 3選

おいしく手軽に、海の幸と野菜を。

1



しらすと大根の
カルパッチョ



〈栄養価(1人分)〉
エネルギー : 68kcal
たんぱく質 : 3.2g
脂質 : 4.2g
炭水化物 : 3.6g
食塩相当量 : 0.9g

2



たことトマトの
大葉マリネ

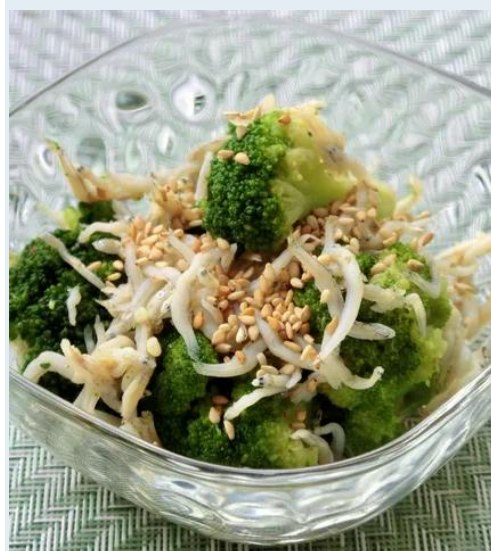


〈栄養価(1人分)〉
エネルギー : 81kcal
たんぱく質 : 5.4g
脂質 : 3.6g
炭水化物 : 6.0g
食塩相当量 : 0.9g

3



レンジで
万能ブロッコリー



〈栄養価(1人分)〉
エネルギー : 50kcal
たんぱく質 : 5.1g
脂質 : 0.9g
炭水化物 : 3.7g
食塩相当量 : 0.8g

食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べよう

レシピは
裏面をチェック



泉佐野保健所
クックパッド
公式キッチン

包丁も火も使わない簡単レシピや、
野菜たっぷり・適油・適塩 “V.O.S.メニュー” の
基準を満たす献立を紹介しています！



泉佐野保健所 クックパッド



で検索！



泉佐野保健所
クックパッド



しらす和大根のカルパッチョ



材料 (1人分)

- ・ 釜揚げしらす …… 20g
- ・ 大根 …… 70g
- ・ 小ねぎ …… 2g
- ★オリーブ油 …… 小さじ1
- ★レモン果汁 …… 小さじ1
- ★しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・ 黒こしょう …… 少々

作り方

- ① 大根は皮をむき、3～5mm厚さの半月切りにする
- ② 大根を耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱し、全体に半透明になったらあら熱をとっておく
- ③ しらすをのせ、小ねぎをかける
- ④ ★をよく混ぜ合わせ、全体にかける
- ⑤ お好みで黒こしょうをかけたら完成

たことトマトの大葉マリネ



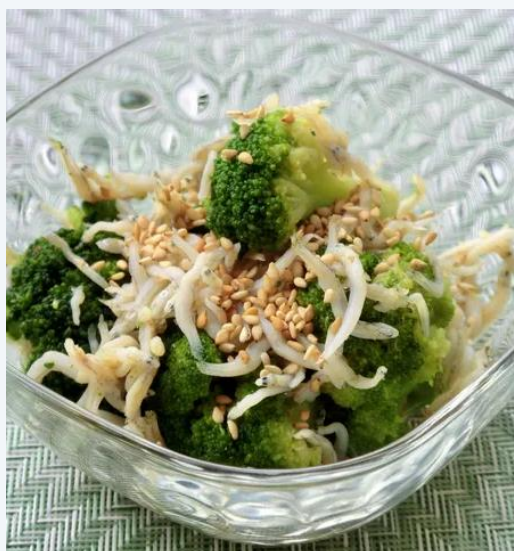
材料 (1人分)

- ・ たこ …… 40g
- ・ トマト …… 70g
- ・ 大葉 …… 2～3枚
- ・ ごま油 …… 小さじ3/4
- ・ めんつゆ …… 小さじ1.5 (2倍濃縮)
- ・ いりごま …… 小さじ1/3

作り方

- ① たことトマトは2cm程度の角切りに、大葉は細切りにしておく
- ② ①を器に入れ、めんつゆで和え、いりごまをかける
- ③ 冷蔵庫で15分ほど味をなじませ、ごま油をかけたら完成

レンジで万能ブロッコリー



材料 (1人分)

- ・ ブロッコリー …… 70g (冷凍)
- ・ 釜揚げしらす …… 15g
- ・ 和風ドレッシング… 7g
- ・ いりごま …… 小さじ1/3

作り方

- ① 冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ (600W)で2分加熱して解凍する
- ② 粗熱がとれたら水気を切り、しらすとドレッシングを入れて混ぜ合わせる
- ③ 器に盛り、いりごまを散らしたら完成