

材料(2人前)

さやえんどう…… 100g

桜エビ …… 大さじ2

ポン酢 …… 大さじ1と1/2

一言メモ さやえんどうの栄養素

成長の途中で若取りされる
さやえんどうには、ビタミンCが
多く含まれています。

ビタミンCは水に溶けやすい
ため、茹でるよりレンジで加熱
すると損失が少ないと言われて
います。



1人分
エネルギー 37kcal
塩分 1.4g

- ① さやえんどうは筋を取り、水で洗う。
- ② ①を濡れたままでラップに包み、レンジで500w・1分～1分30秒ほど加熱する。
- ③ やけどに注意してラップを外し、熱いうちに桜エビとポン酢であえて完成。

さやえんどうの ポン酢和え

下野市の
採れたて
野菜レシピ

選び方の ポイント

緑色が鮮やかで、しっかりとしたもの を選びましょう。

薄くても、ぐにゃぐにゃ曲がりやすい物はあまり新鮮ではありません。

朝ごはん 食べていますか？

食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



ステップ 1

まずは朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう。
朝起きてすぐで
なくても、9時
までに食べればOK!!

ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

主食：
「ごはん」(おにぎり)
「パン(菓子パン以
外)」 「麺」
など

副菜：
「野菜」「海藻」
(みそ汁、スープ、サラダ)
など

主菜：
「肉類」「魚類」「卵」
「豆製品」
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

