

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## だいこんとニラのキムチ和え

考案者 藤女子大学 食物栄養学科3年



### 材料(2人分)

- だいこん 1/10本(100g)
- ニラ 1/2束(50g)
- お好きなキムチ 50g
- ごま油 小さじ2(10g)

### 作り方

- 1 だいこんは皮をむき、食べやすい大きさに短冊切りにする。
- 2 ニラは洗って3cm幅に切り水気を切る。
- 3 すべての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。

#### POINT

地産地消を意識して、道南食材を使用し、味付けはキムチとごま油のみで減塩を意識したレシピを作成しました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>