

朝食にも

かんたん野菜たっぷりレシピ



どのレシピを選んでも野菜70g(1日の摂取目標量の1/5)を摂取することができます。

★ きんぴらごぼう

材 料	4人分
ごぼう	200g
にんじん	80g
ごま油	小さじ2
A { みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
鷹の爪(輪切り)	お好みの量
白ごま	お好みの量

●作り方●

- ① ごぼうはよく洗い、皮をむく。さがきが細切りにして水にさらし、アクをぬく。
- ② にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①と②を炒める。火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ③に鷹の爪、白ごまを加える。

▶ ごぼうには、水分を吸収して腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

★ ミモザサラダ

材 料	4人分
卵	2個
レタス	120g
ブロッコリー	80g
ミニトマト	80g
A { ケチャップ	24g
マヨネーズ	24g

●作り方●

- ① 卵は固ゆでにして殻をむき、白身はみじん切りに、黄身はつぶしておく。
- ② レタスは洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ブロッコリーは小房にわけ、茹でる。
- ④ ミニトマトは洗って半分に切る。
- ⑤ 皿に②～④を盛りつけ、①を振りかける。
- ⑥ ⑤にAを合わせてかける。

▶ ブロッコリーに含まれるビタミンCにはウイルスに対する抵抗力を強める効果があります。

★ ほうれん草のコーン和え

材 料	4人分
ほうれん草	160g
もやし	120g
コーン缶	60g
しょうゆ	小さじ2

●作り方●

- ① ほうれん草は茹でて3cm長さに切り、水気をしぼっておく。
- ② もやしは茹でて冷ましておく。
- ③ コーンは汁気を切っておく。
- ④ ①～③をしょうゆで和える。

▶ ほうれん草にはビタミン類とミネラルが豊富に含まれています。貧血予防、生活習慣病予防などが期待できます。

★ トマトスープ

材 料	4人分
トマト	120g
玉ねぎ	120g
オクラ	40g(1本)
水	400ml
コンソメ(固形)	3g(1/2個)
塩	1.2g
こしょう	少々
トマトジュース	200ml

●作り方●

- ① トマトを湯むきしてサイの目状に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② オクラは板ずりをして下茹でし、小口切りにする。
- ③ 水を鍋に入れて沸騰したら①とコンソメを入れ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ トマトジュースを入れて、②のオクラを加えて煮立たせる。

▶ トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用を持っており、生活習慣病予防に効果的です。

1日に食べたい
野菜の量は**350g**



野菜料理など小鉢1皿には約70gの野菜が使用されています。
1日に5皿を食べると目標の350gを食べた目安になります。