



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。

☆かぼちゃとチーズの和え物

【材料】	（4人分）
かぼちゃ	240g
玉ねぎ	40g
チーズ	40g
くるみ	12g
マヨネーズ	小さじ4
こしょう	少々

【作り方】
① かぼちゃは1口大に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する。（串がスッと通るようになるまで加熱する）
② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
③ チーズは1cmの角切りに、くるみはみじん切りにする。
④ ①②③をマヨネーズで和え、こしょうで味を調える。

▶ かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれ、粘膜や皮膚を強くする働きがあります。



☆トマトとレタスのスープ

【材料】	（4人分）
トマト缶	220g
レタス	60g
卵	1個
コンソメ	8g
水	600ml
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】
① レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
② 鍋に水、コンソメを入れて沸騰させ、トマト缶を加える。
③ しばらく煮たらレタスと溶き卵を加え、塩こしょうで味を調える。

▶ トマトはβカロテン、ビタミンC・Eと三大抗酸化ビタミンを含んでいるため動脈硬化やがん予防、老化防止に役立ちます。



☆ひじきのごまドレッシング和え

【材料】	（4人分）
乾燥ひじき	12g
にんじん	40g
きゅうり	80g
コーン缶	60g
ごまドレッシング	大さじ4

【作り方】
① ひじきは水で戻し、フライパンで乾煎りする。
② にんじんは皮を剥いて干切りに、きゅうりも干切りにする。
③ コーンは汁気を切る。
④ ボウルに①②③を入れ、ごまドレッシングで和える。

▶ ひじきには骨粗しょう症を予防するカルシウムが豊富に含まれています。



☆かぶのゆかり和え

【材料】	（4人分）
かぶ	160g
きゅうり	120g
ゆかり	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々

【作り方】
① かぶは茎を切り、皮をむいていちょう切りにする。
② きゅうりは輪切りに切る。
③ ①と②をポリ袋に入れて塩を加え揉む。
④ 汁気を絞り、ゆかり、しょうゆを加えて馴染ませる。

▶ かぶにはビタミンCや葉酸、カリウムが多く含まれ体の調子を整えます。

1日に食べたい
野菜の量は**350g**



野菜の量 70g 70g 70g 70g 70g

野菜料理など小鉢1皿には約70gの野菜が使われています。
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。