

みんなでもっと野菜を食べよう♪



野菜の目標量
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g



季節野菜の おすすめメニュー

新たまねぎの 中華スープ

(1人分)
野菜 70g
エネルギー 37キロカロリー
食物繊維 1.1g
食塩相当量 0.75g



材 料	分量(4人分)
玉ねぎ	1/2個
ハム	2枚
水	3カップ
鶏がらスープの素	小さじ1強
うすくちしょうゆ★	小さじ2/3
こしょう	少々
小ねぎ	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、ハムは半分に切り千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ①を入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら、★を入れ味を調える。
- ④ 器に盛り小口切りにしたねぎを散らす。

玉ねぎは日もちをよくするために、収穫してから1ヶ月くらい風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。この時期にしか味わえない玉ねぎです。

甘みのある春キャベツは生でも美味しく食べられますが、レンジで加熱することで、かさが減り食べやすくなります。

(1人分)
野菜 70g
エネルギー 36キロカロリー
食物繊維 1.2g
食塩相当量 0.64g



春キャベツと しらすのサラダ



材 料	分量(2人分)
キャベツ	2枚
もやし	40g
しらす	14g
ごま油	小さじ1弱
穀物酢★	小さじ2
砂糖	小さじ1/3
塩	ひとつまみ
焼きのり	少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅×3cm長さに切り、もやしと一緒に耐熱容器に入れ600Wのレンジで3分半加熱し、粗熱が取れたら水気を切る。
- ② しらすは熱湯をかけ塩抜きをする。
- ③ ★を混ぜ①②と和える。
- ④ 焼きのりをちぎって③に散らす。