

## 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



写真:1人分

## 季節野菜の おすすめメニュー



### 新ごぼうの わさびマヨ和え



(1人分)

野菜 60g  
エネルギー 80キロカロリー  
食物繊維 2.5g  
食塩相当量 0.37g

材 料	分量(4人分)
新ごぼう	160g
きゅうり	中1本
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
マヨネーズ	大さじ2
練りわさび	2g
酢	★ 小さじ1弱
こいくちしょうゆ	小さじ2/3
こしょう	少々
かつお節	少々

## 【作り方】

- ① 新ごぼうはよく洗い、包丁で皮をこそげ取り、4cmほどの長さの細切りにし、茹でて水けを取る。きゅうりは4cmほどの長さの細切りにする。
- ② ボウルに水けをきったツナ缶と★を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和える。
- ④ 器に盛り、かつお節をのせる。

新ごぼうはアクが少なく、柔らかく香りもやさしいのが特徴です。火も通りやすいので、さっと茹でて和え物やサラダにしたり、あっさりめの味付けで煮物にしても美味しいです。

## アスパラガスの ホットサラダ



材 料	分量(4人分)
アスパラガス	120g
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1・1/3
塩	小さじ1/5
黒こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1・1/3



(1人分)

野菜 72g  
エネルギー 57キロカロリー  
食物繊維 1.2g  
食塩相当量 0.59g

## 【作り方】

- ① アスパラガスはピーラー等で根元から1/3ほど皮をむき、3cmほどの長さの斜め切りにする。パプリカは3cmほどの長さの乱切りにする。にんにくは薄くスライスする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し、香りが出たらアスパラガスとパプリカを加え炒める。火が通ったら塩・黒こしょうを振り入れ、鍋肌からしょうゆを回し入れて炒める。

アスパラガスは、名前の由来でもあるアスパラギン酸が含まれ、新陳代謝を促す作用があります。天ぷらやサラダ、炒め物など、和洋中いずれの料理でもおいしく食べられます。

