

## 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

なすとピーマンの  
しょうがつけ浸し



(1人分)

野菜 60g  
エネルギー 26キロカロリー  
食物繊維 1.5g  
食塩相当量 0.48g

材 料	分量(4人分)
なす	200g (中2本)
ピーマン	40g (2個)
おろししょうが	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
水	大さじ2
すりごま	小さじ2

## 【作り方】

- ① なすはへたを取り、縦に切り込みを入れ、丸のままラップで包み、耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで3分加熱する。粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切り、軽く水けを絞る。
- ② ピーマンは半分に切りタネを取り、なすの大きさに合わせて斜め切りにし、電子レンジ600Wで2分加熱し、軽く水けを絞る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、①②を加えて和え、器に盛り、すりごまをふる。

なすは、ポリフェノールの一種のナスニンを含み、血中コレステロール値を下げたり、動脈硬化を防ぐなどの効果があります。ナスニンは皮に含まれるので、皮ごと調理するのがおすすめです。

## さやいんげんとベーコンの バター炒め

材 料	分量(4人分)
さやいんげん	120g
玉ねぎ	80g (1/2玉)
ベーコン	20g
スイートコーン	40g
バター(有塩)	8g
塩	少々
黒こしょう	少々



(1人分)

野菜 60g  
エネルギー 55キロカロリー  
食物繊維 1.4g  
食塩相当量 0.39g

## 【作り方】

- ① さやいんげんは筋を取り、3cmほどの長さに切る。玉ねぎはスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れ、中火で熱し、バターが溶けたら、さやいんげん・玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②の火が通ったら、ベーコン・スイートコーンを加え、塩・黒こしょうをふり、強火でさっと炒める。

さやいんげんはβカロテンを多く含み、抗酸化作用があるほか、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。ベーコンやバターの塩味があるので、材料の塩は、味を見て必要であれば入れてください。

