

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



季節野菜のおすすりメニュー

“佐伯市食生活改善推進協議会
40周年記念レシピ集”より



(1人分)

野菜 60g
エネルギー 23キロカロリー
食塩相当量 0.4g
食物繊維 0.9g
ビタミンA 90μg

レンジでチンゲン菜のお浸し

材 料	分量(2人分)
チンゲン菜	100g
粒コーン(缶)	20g
ちりめん	4g
★ごま油	小さじ1/4
めんつゆ (ストレート)	小さじ2

【作り方】

- ① チンゲン菜は長さ3cmのざく切りにする。耐熱皿に入れ、大さじ1杯の水を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② コーンは水けをきり、ちりめんは湯通しする。
- ③ チンゲン菜の粗熱が取れたら水けを絞り、すべての食材を合わせてよく和える。

電子レンジを使い、10分ほどで作れる一品です。ちりめんの塩気やごま油の風味で美味しく食べられ、チンゲン菜の代わりに小松菜やキャベツなど、ほかの葉物野菜でも代用できます。

季節の

押し野菜



四季折々の旬の野菜。食べることで季節感を楽しめることはもちろんのこと、一年の中でもっとも味や香りが豊かでおいしく、栄養価も高いです。ぜひ、旬の野菜を毎日の食事に取り入れて、おいしく味わいながら健康づくりに役立てましょう。

これから旬を迎える

チンゲン菜



栄養面

抗酸化作用のあるビタミンA・ビタミンCなどが豊富で、カルシウム・鉄分などのミネラルも豊富な緑黄色野菜です。ビタミンAは、油を使って調理をすると吸収率が高まります。アクが少なく下茹でも不要なので、調理しやすい野菜です。

旬の時期
9月～1月ごろ

鮮度の見分け方

- ★葉が幅広でツヤがあり色鮮やか
- ★茎の下部が肉厚でハリがある

手軽な食べ方

1株分を洗って根元を切り、1枚ずつはがして大きなラップでまとめて包み、耐熱皿にのせて電子レンジ600Wで2分ほど加熱。そのまま料理の付け合わせにしたり、食べやすく切って、ポン酢少々とすりごま、ごま油をかけていただいても♪

