

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

“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)
エネルギー 23キロカロリー
食塩相当量 0.3g
食物繊維 1.2g
カリウム 183mg
ビタミンC 14mg

白菜の生姜酢和え

材 料	分量(2人分)
白菜	140g
にんじん	10g
しょうが	2g
酢	小さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ2/3
★ 砂糖	小さじ2/3
すりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 白菜は幅2cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、白菜の順に茹で、水けをしっかりと切る。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ ボウルに②・③・★を入れて、混ぜ合わせる。

しょうがの風味が爽やかな副菜です。カリウムやビタミンCは水に溶けだしやすい性質があるので、さっと茹でるか、電子レンジで加熱しても良いです。

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。

今が旬の

はくさい



選び方のコツ

- ★葉にハリとつやがある
- ★ずっしりと重みがある
- ★葉がすきまなく詰まっている

栄養面

野菜の中でも低カロリーで、**カリウム**や**ビタミンC**を多く含みます。辛味成分の1つで、抗炎症作用を持つ**イソチオシアネート**を含み、**ウイルス等の感染予防、がん・動脈硬化の予防**に効果があると言われています。クセがなく食べやすいので、食欲がないときにもおすすめです。

旬の時期

11月～2月ごろ



実は生でも食べられる!

サラダもおすすめ♪

鍋物のイメージが強い白菜ですが、生で食べると**シャキシャキした食感と甘み**が楽しめます。繊維にそって細切りにして、キャベツと同じ感覚でサラダにすると◎