

## 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)  
野菜 57g  
エネルギー 29キロカロリー  
食塩相当量 0.5g  
食物繊維 0.9g



## ささ身ともやしの大根酢和え

材 料	分量(2人分)
ささ身	20g
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1/2
もやし	40g
粒コーン	10g
水菜	4g
大根	60g
酢	小さじ2
★うすくちしょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3

## 【作り方】

- ① ささ身は厚さを広げ、酒・塩を加えた湯の中で茹でて、さいておく。
- ② もやしはさっとゆで、粒コーンは水けを切る。水菜は3cm長さに切る。
- ③ 大根はすりおろし、目の細かいザルに入れ、水けを切り、★の調味料と合わせる。
- ④ ①②を③で和える。(お好みでミニトマトを添えると彩りが良いです。)

大根は消化酵素を豊富に含みます。酵素は熱に弱いので、生のものをおろして食べることで胃腸のはたらきを整えてくれます。おろし和えにすると、食材のまとまりが良くなり食べやすくなるので、色々な食材でぜひ試してみてください。

## ひじきとれんこんの和え物

れんこんのシャキシャキ食感とごまマヨネーズの味で、野菜と海藻が食べやすい一品です。



材 料	分量(2人分)
れんこん	120g
ひじき(乾燥)	2g
すりごま	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2/3

(1人分)  
野菜・海藻 61g  
エネルギー 86キロカロリー  
食塩相当量 0.6g  
食物繊維 2.0g



## 【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。  
れんこんは皮をむき、厚さ2mmの半月切りにし、酢水(分量外)に浸ける。
- ② れんこんは水からゆで、ゆであがる直前にひじきを加えて、さっと火を通す。
- ③ ②をざるに上げて水けを切る。

## もっと食物繊維をとみましょう♪

食物繊維は、整腸効果・血糖値の上昇の抑制・血中コレステロール濃度の低下などの様々なはたらきがあります。野菜・海藻・きのこなどに多く含まれるので、積極的に食事に取り入れましょう。

