

## 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:2人分

## 季節野菜の おすすめメニュー

### スナップエンドウの 人参ドレッシング

(1人分)  
野菜 75g  
エネルギー 92キロカロリー  
食物繊維 1.6g  
食塩相当量 0.61g



材 料	分量(2人分)
スナップエンドウ	60g
新たまねぎ	20g
ミニトマト	4個
ゆで卵	1個
～ドレッシング～	
人参	30g
新たまねぎ	20g
えごま油	大さじ1/2
穀物酢	小さじ2
塩	ひとつまみ(1.0g)
こしょう	少々

## 【作り方】

- ① スナップえんどうはさやを取り、湯がいて水気をしっかりと切る。
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらす。ミニトマトは半分に切る。
- ③ ゆで卵はお好みの硬さに茹で、くし型に切る。
- ④ 人参と玉ねぎをすりおろし★と混ぜ、①～③を盛りつけてかける。

砂糖不使用のドレッシングです。甘みのある野菜をすりおろしたドレッシングはレタスなど他の野菜にも合います。野菜の甘味を味わってください。

菜の花などの葉物野菜には葉酸が豊富に含まれます。にんにくや黒こしょうがアクセントとなり、少ない塩分でも美味しく食べられます。

## 菜の花の 黒こしょう炒め

(1人分)  
野菜 70g  
エネルギー 28キロカロリー  
食物繊維 2.6g  
葉酸 175μg  
カルシウム 85mg  
食塩相当量 0.42g



写真:1人分

材 料	分量(2人分)
食用菜の花	100g
人参	40g
にんにく	スライス1枚
オリーブ油	小さじ1/4
塩	ひとつまみ(0.8g)
黒こしょう	少々

## 【作り方】

- ① 菜の花は下茹でし、水気を切り4cm長さに切る。人参は4cm長さの千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。香りが出たら人参を炒め、人参がしんなりしたら、菜の花を加えてさらに炒める。
- ③ 塩・黒こしょうで味をととのえる。