

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:1人分



季節野菜の おすすめメニュー

ブロッコリーと かぼちゃのクルミ和え

(1人分) 野菜 70g
エネルギー 72キロカロリー
βカロテン 1,530μg
ビタミンC 69mg
ビタミンE 2.7mg
食塩相当量 0.32g

材 料	分量(2人分)
ブロッコリー	80g
かぼちゃ	60g
クルミ(無塩のもの)	6g
★合わせみそ	小さじ1
★みりん	小さじ1

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてさらに小さめに切り茹でる。
- ② かぼちゃはサイコロ状に切り、ラップをして600Wのレンジで2分半加熱する。
- ③ くるみは乾煎りし、粗くみじん切りにする。
- ④ ボウルで★を合わせ、ブロッコリーとクルミを和え、最後にかぼちゃを加える。



ブロッコリーにはビタミンA(βカロテン)・C・E、かぼちゃにはビタミンA・Eが豊富に含まれています。ビタミンACEは強い抗酸化作用を持ち、体内で活性酸素を抑制します。また、ブロッコリーやかぼちゃは甘みがあるため、少ない調味料で美味しくいただけます。

写真:1人分

小松菜などの葉物野菜にはカルシウムが含まれます。サラダや和え物のほかに汁物に入れると食べやすいです。

(1人分)
野菜 70g
エネルギー 75キロカロリー
カルシウム 49mg
食塩相当量 0.34g



キャベツの カレーマヨサラダ

材 料	分量(2人分)
キャベツ	80g
もやし	40g
小松菜	20g
かに風味かまぼこ	17g
★マヨネーズ	大さじ1 小さじ1
★カレー粉	少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅×3cm長に切る。小松菜も3cm長に切る。
- ② ①ともやしを茹でる。
- ③ ②をざるに上げ水気をよく切る。
- ④ かにかまは3cm長さに切りほぐす。
- ⑤ ③と④、★を和える。

