

みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:2人分

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

(1人分)
野菜 105g
エネルギー 130キロカロリー
食物繊維 2.2g
食塩相当量 0.98g



たまねぎピザ

材料	分量(2人分)
たまねぎ	200g
ベーコン	18g
コーン缶	20g
ピーマン	10g
ケチャップ	大さじ1・1/2
ピザ用チーズ	大さじ3

【作り方】

- ①たまねぎは1cmの輪切りにし、耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ②ベーコンは1cm角に切る。ピーマンは千切りにする。
- ③①のたまねぎにケチャップをぬり、ベーコン・ピーマン・コーン・チーズをのせる。
- ④トースターで5分程焼く。
(魚焼きグリルでも焼けます。)

別府大学実習生が考案したレシピです。子どものおやつにおすすめです。
ベーコンの代わりにツナやソーセージをのせるとエネルギーカットになります♪



中村学園大学実習生が考案した
レシピです。りんごの皮にはポリフェ
ノールが含まれるため皮ごと食べる
のがポイントです。

りんごヨーグルト
サラダ

(1人分)
野菜 75g
エネルギー 53キロカロリー
食物繊維 1.7g
食塩相当量 0.26g



写真:1人分

材料	分量(2人分)
キャベツ	100g
セロリ	50g
りんご	1/6個
レモン果汁	小さじ1/2
無糖ヨーグルト	大さじ2 小さじ1
はちみつ	小さじ1/2強
マヨネーズ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①りんごは皮をよく洗い、種を取り皮付きのまま1cm幅の千切りにし、レモン汁をかけておく。
- ②キャベツは1cm幅の千切りに、セロリは斜めの薄切りにし、耐熱皿に入れ軽くラップをして600Wの電子レンジで2分程加熱する。
- ③ボウルにAの材料を合わせる。
- ④③のボウルに、①と②を入れて混ぜる。

