

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

ズッキーニの チーズ焼き

(1人分) 野菜 95g
エネルギー 48キロカロリー
食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.54g
β-カロテン 234μg
ビタミンA 31μg



材 料	分量(2人分)
ズッキーニ	150g
玉ねぎ	40g
ハム	10g
オリーブ油	小さじ1/4
塩	ひとつまみ(0.6g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	9g

【作り方】

- ① ズッキーニはヘタを取り5mmの輪切りにする。
玉ねぎはスライス、ハムは半分に切り千切りにする。
- ② フライパンを熱しオリーブ油をしき、
①を炒め塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②を耐熱容器に入れチーズを乗せ、
オーブンやトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ズッキーニは夏が旬の野菜です。スライスしてサラダにして食べたり、火を通してホクホクの食感を楽しんでください。また、ズッキーニなど植物性食品に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに活性化されます。β-カロテンだけでは体内に吸収されにくくなっており、油脂と一緒に取ることで吸収率が上がります。油で炒めたりドレッシングをかけるほか、チーズやごま、アーモンドと一緒に食べると良いでしょう。

ラタトゥイユは新鮮な夏野菜の煮込み料理です。煮詰めることで野菜の旨味が凝縮され、少ない調味料でも美味しくいただけます。

(1人分) 野菜・キノコ 90g
エネルギー 29キロカロリー
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.29g
β-カロテン 288μg
ビタミンA 24μg



写真: 1人分

和風ラタトゥイユ

材 料	分量(2人分)
トマト	80g
ズッキーニ	40g
玉ねぎ	20g
なす	20g
しめじ	20g
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
水	40cc

【作り方】

- ① トマトはざく切り、ズッキーニとなすは1cm厚さのいちよう切り、玉ねぎは2cm角、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋に油を引き、玉ねぎを炒め、トマトを加え水分が出るまで炒める。ズッキーニとなす、しめじを加えひたひたになるぐらいに水を入れ落し蓋をし、中火で5分煮る（時々混ぜる）。
- ③ しょうゆを加え汁気がなくなるまで炒め煮る。