

みんなでもっと野菜を食べよう♪

写真:1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
おすすめメニューピーマンの
さっぱり和え

(1人分) 野菜 65g
エネルギー 33キロカロリー
食物繊維 1.4g
食塩相当量 0.22g
βカロテン 181μg
ビタミンA 15μg
ビタミンC 36mg



材料	分量(2人分)
ピーマン	90g(3個)
もやし	40g
砂糖	大さじ1/2強
穀物酢	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
すりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り5mm幅の千切りにする。Aは混ぜておく。
- ② ピーマンともやしを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- ③ ②の水気を切りAと和え、器に盛ってすりごまをふる。

A

推奨量	ビタミンA(μg)	ビタミンC(mg)
男性(30~49歳)	900	100
女性(30~49歳)	700	100
妊婦(付加量)	後期のみ+80	+10
授乳婦(付加量)	+450	+45

緑黄色野菜であるピーマンには、ビタミンA(βカロテン)やビタミンC、クロロフィルが含まれています。これら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、油で炒めるとカロテンの吸収がアップするのでおすすめです。

ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくくなっています。また、加熱することで苦味が抑えられ食べやすくなります。



(1人分) 野菜・キノコ 80g
エネルギー 47キロカロリー
食物繊維 1.7g
食塩相当量 0.58g
βカロテン 181μg
ビタミンA 16μg
ビタミンC 35mg

ピーマンの炒め煮

材料	分量(2人分)
ピーマン	90g(3個)
玉ねぎ	20g
しめじ	20g
ツナ(水煮缶)	20g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1強
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
水	大さじ4
コーン	10g

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り2cm×1cmの短冊に切る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角に切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。ツナは水気を切る。
- ③ フライパンに油をしき、①②を中火で炒める。玉ねぎが透明になったら、調味料と水を入れ落とし蓋をして弱火で煮る。
- ④ 野菜に火が通り汁気がなくなったら、最後にコーンを加える。



写真:1人分