



★8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日です 野菜は1日350g★

色とりどりの夏野菜が店に並ぶ8月は、野菜摂取強化月間です。

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350g以上摂取する必要があるといわれています。

350gは、生の状態で両手に3杯、料理にすると野菜料理5皿分です。みなさんも、旬の野菜をたっぷり食べて、健康維持をはかりましょう！

生の状態で
両手に3杯



=



料理にすると
野菜料理5皿分

麦入りごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。

チキンのハーブソテー

★油を使用せず、鶏肉から出る脂で焼き上げます

鶏もも肉 塩 こしょう バジル粉	400g 小さじ1/2 適宜 適宜	① 鶏もも肉の厚みを均一にし、皮の面に塩、こしょう、バジルをふる。 ② フライパンに皮の面を下にして入れ焼き始める。中火でじっくり火を通し、裏返して同様に焼き上げ、カットする。
---------------------------	----------------------------	---

ラタトゥイユ

★トマト缶の利用と加熱調理で野菜たっぷり！！

オリーブ油 にんにく A { 玉ねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン 赤ピーマン トマト缶 ローリエ 塩・こしょう 砂糖 サニーレタス	大さじ1 1片 1個 1本 2本 1/2個 1/2個 1缶(400g) 1枚 適宜 大さじ1 1枚	① にんにくをみじん切りにする。 ② Aをそれぞれ一口大に切る。 ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて加熱し、香りがたってきたらAを炒める。しんなりしたら、トマト缶、ローリエを加えて煮込む。 ④ 砂糖、塩、こしょうで味を調える。
---	--	---

さつまいものレモン煮

さつまいも 砂糖 レモン汁	1本 大さじ4 大さじ1	① さつまいもは厚さ1cm程の半月切りにする。 ② 鍋にさつまいもを入れ、かぶるくらいの水と砂糖、レモン汁を入れて煮る。さつまいもに火が通ったら火を止めて冷ます。
---------------------	--------------------	--

コンソメスープ

固形コンソメ にんじん ぶなしめじ 塩・こしょう パセリ	1個 40g 1/2パック 適宜 適宜	① にんじんは千切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。 ② 鍋に600mlの水とにんじん、しめじ、コンソメを加えて加熱する。 ③ 火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。 ④ 器に盛り、パセリを散らす。
--	---------------------------------	---

果物(すいか)

240g(1/8切れ)	
-------------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:633kcal たんぱく質:28.5g 脂肪エネルギー比:13.8% 食塩相当量:2.0g 野菜の量:297g