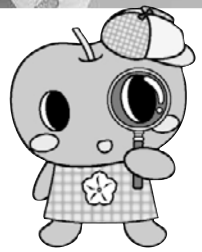
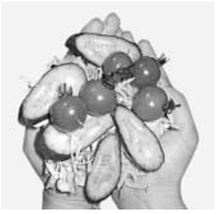
おいしく野菜

健康な体を作るために大切な食生活。特に野菜は、
８月は野菜摂取強化月間。あなたの食生活に野菜

350グラムの生野菜は、両手に山盛り3杯分の量。手軽に野菜をとるにはどうすればいいのかな？



＜手軽に野菜を食べるための工夫＞
①加熱し、かさを減らしましょう！
②野菜の作り置き料理を用意しましょう！
③肉・魚料理の付け合わせを増やしましょう！
④外食する際も、野菜の多いメニューを選びましょう！


⇨

１食分を120グラムとすると、生野菜だと両手に山盛り１杯分。加熱すると片手に１杯分となります。

作ってみよう！野菜いっぱいレシピ

レシピNO.1 レタスの肉巻き

（材料・４人分）
レタス・・・小１玉（約200グラム）　にんじん・・・1/2本
豚ももスライス・・・200グラム　小麦粉・・・大さじ１
油・・・大さじ１　Ａ しょう油・酒・みりん・・・各大さじ１

（作り方）
① レタスはちぎってゆで、しっかり絞って水気を切る。にんじんは肉の幅に合わせてせん切りにし、ゆでておく。
② にんじんを芯にしてレタスでしっかり巻き、広げた豚肉の上に載せてさらに巻く。
③ バットに小麦粉と②を入れて、転がしながらまぶす。
④ フライパンに油を熱し、③を焼き色がつくまで焼く。Ａを加え、少し煮詰めて出来上がり。

レシピNO.2 かぼちゃとチーズのサラダ

（材料・４人分）
かぼちゃ・・・1/4玉　スライスアーモンド・・・5グラム
プロセスチーズ・・・20グラム　ブロッコリー・・・1/2個
Ａ 油・酢・・・各小さじ１　塩・・・小さじ1/3　こしょう・・・少々
Ｂ マヨネーズ・粒マスタード・はちみつ・・・各大さじ１

（作り方）
① かぼちゃはひと口大に切る。レンジで７分ほど加熱したのち、Ａにつけて冷ます。
② ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでし、冷ます（水にはつけない）。アーモンドはフライパンで香ばしく炒っておく。チーズは1センチメートルくらいの角切りにする。
③ ①とブロッコリー、チーズ、Ｂを混ぜ合わせ、器に盛り付けてアーモンドを散らす。