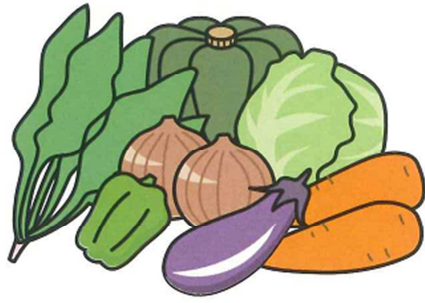


# 野菜モリモリ・からだすっきり！



以上

## 1日350gとりましょう。

●野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。  
体の調子を整え、便秘を防ぎます。



いろいろな調理方法で、野菜をたっぷり取る工夫を！

例えばこんな組み合わせ（350gの野菜を使ったとり方例）

朝ごはんにも野菜料理を！

<p><b>朝食</b></p> <p>みそ汁…1杯 大根 えのき茸 人参 ねぎ</p>  <p>50g</p> <p>+</p> <p>ほうれん草のおひたし ほうれん草</p>  <p>70g</p>	<p><b>昼食</b></p> <p>サラダ…1皿 キュウリ キャベツ レタス トマト</p>  <p>60g</p> <p>+</p> <p>金平ごぼう…小皿1杯 ごぼう</p>  <p>40g</p>	<p><b>夕食</b></p> <p>五目煮…小鉢1杯 れんこん ごぼう 人参 きぬさや しいたけ</p>  <p>70g</p> <p>+</p> <p>酢物…小皿1杯 きゅうり</p>  <p>60g</p>
---	---	---

☆具だくさんのみそ汁は塩分摂取が少なくなるからいいね！

作成：雲南圏域健康長寿しまね推進会議/雲南保健所

## 切り干し大根のトマト煮

材料（4人分）	作り方
切り干し大根（干）・・・5g ピーマン・・・60g にんじん・・・80g しめじ・・・80g みじん切りパセリ・・・少々 トマトジュース・・・200g A { 汁をきったツナ・・・1缶 しょうゆ・・・小さじ2	①切り干し大根水に戻し、3cmの長さに切る。 ②にんじんは皮をむき、3cm長さの千切りにする。ピーマンも千切りにする。しめじは、石づきをとり、小房に分ける。 ③①②とAを入れて、野菜が柔らかくなるまで加熱する。 ④器に盛り、パセリを散らす。

レシピ参照 一般財団法人 日本食生活協会 おやこの食育教室事業

しまね食育サイトへアクセス!!



1人分栄養量 エネルギー92kcal/たんぱく質5.1g/脂質4.4g/食塩相当量0.9g