

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
とる工夫を！

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！

朝食

みそ汁…1杯
大根 えのき茸
人参 ねぎ

50g

+

ほうれん草の
おひたし
ほうれん草

70g

昼食

サラダ…1皿
キュウリ キャベツ
レタス トマト

60g

+

金平ごぼう
…小皿1杯
ごぼう

40g

夕食

五目煮
…小鉢1杯
れんこん ごぼう
人参 きぬさや
しいたけ

70g

+

酢物…小皿1杯
きゅうり

60g

☆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

切り干し大根のミルク煮

材料（4人分）	作り方
切り干し大根・・・40g	①切り干し大根はたっぷりの水でもどし、水気を切っておく ②にんじん、しいたけはせん切り、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。 ③フライパンに油を熱し①、②を入れ炒める ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め器に盛る。
にんじん・・・20g	
しいたけ・・・2個	
ちくわ・・・2本	
さやいんげん・・・20g	
サラダ油・・・小さじ1	
牛乳・・・2カップ	
しょうゆ・・・小さじ1	
だしの素・・・小さじ1	

しまね食育サイトへアクセス!!



レシピ出典 一般財団法人 日本食生活協会 生涯骨太クッキング

1人分栄養量

エネルギー134kcal/たんぱく質 6.9g/脂質 5.4g/カルシウム 171mg/食塩相当量 1.1g