

野菜たっぷりレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

～大根の甘辛炒め～

★ポイント★ 細かく刻んだ大根の葉を加えても GOOD！

■材料（2人分）

大根 140g 人参 20g ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1強 醤油 小さじ1
七味唐辛子 少々

■作り方

- ① 大根と人参は拍子切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、大根と人参を炒める。
- ③ しんなりしたら、砂糖と醤油を加えて、さらに炒める。
- ④ 水気がなくなったら、七味唐辛子を加えて仕上げる。



1人当たり
野菜 80g
とれます！

栄養価（1人分）エネルギー42kcal たんぱく質 0.5g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.4g

野菜、食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。健康な生活を維持するために、野菜を1日「350 g 以上」食べることを目指しましょう！

参考：厚生労働省 HP

野菜 350gの例



具沢山味噌汁

70 g

+



ほうれん草の
お浸し

70 g

+



ひじきの煮物

70 g

+



きゅうりとわかめ
の酢の物

70 g

+



野菜サラダ

70 g