

野菜たっぷりレシピ紹介 ～白菜のレモン和え～

★ポイント★ 白菜は煮るだけでなく、和え物にしても美味しいです。

■材料（2人分）

白菜 160g 絹さや 4枚

（★）レモン汁 小さじ1 醤油 小さじ1弱 砂糖 小さじ2/3

■作り方

- ① 白菜は1cm幅、絹さやは斜めに切る。
- ② ①を茹でて、よく水気を切り冷ます。
- ③ 冷めたら、（★）の調味料で和える。



レモン汁を使用すると、
減塩にもなります。

1人分当たり 野菜 84g

栄養価（1人分）エネルギー19kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 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^g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