

野菜たっぷりレシピ紹介 ～和風サラダ～

★ポイント★ サラダに茹で野菜を加えて野菜摂取量アップ！

■材料（2人分）

乾燥カットわかめ 0.7 g 人参 20 g もやし 80 g

(★) { 醤油 小さじ1と1/3 酢 小さじ1 みりん 小さじ1/3
すりごま 小さじ1弱

サニーレタス 20 g

■作り方

- ①わかめを水で戻す。大きいものは食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして、冷水にとって冷まし水気を切る。
- ②人参を干切りにする。人参、もやしを茹で、水気を切る。
- ③①と②を混ぜ合わせ、(★)の調味料で和える。
- ④器に食べやすい大きさにしたサニーレタスを敷き、その上に③を盛り付ける。

1人当たり
野菜 60g
とれます！



栄養価（1人分）エネルギー25kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.5g 食塩相当量 0.7g

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

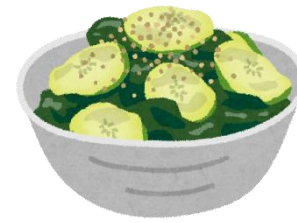
+



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