

お野菜たっぷりラククッキング

具たくさんミネストローネ 1人分148kcal

お野菜たっぷりスープでどうぞ！



材料(4人分)

- ・ベーコン 3枚
- ・人参 小1本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・じゃが芋 小1個
- ・大豆(パック) 1パック
- ・トマト 1個
(またはトマト水煮缶)
- ・ニンニク 1かけ
- ・コンソメ 1個
- ・塩、コショウ 適量
- ・油

作り方

- ①野菜は、すべて1cm角程度の大きさに切る。
ベーコンは1cm幅。ニンニクは皮をむき、みじん切りにしておく。
 - ②鍋に油を熱し、ニンニクを焦がさないよう弱火または中火で炒める。香りが出たら、野菜、ベーコンを鍋に入れ炒め、大豆、トマト、水、コンソメを入れて煮る。
 - ③沸騰したらアクをとり、15~20分ほど煮る。
 - ④野菜が柔らかくなったら火を止め、塩、コショウで味を調える。
- *上記の野菜以外でも冷蔵庫の余りものの野菜で充分おいしくできます。

野菜のレンジ蒸し 1人分70kcal(ドレッシングを除く)

好きな野菜をトッピング！



材料(1人分)

- ・かぼちゃ 80g
- ・ブロッコリー50g(1/4房)
- ・パプリカ 1個
- ・しめじ 1/2房
- ・市販ドレッシング

作り方

- ①ブロッコリー、パプリカは食べやすい大きさに切る。
 - ②しめじは石づきを切り、食べやすくほぐしておく。
 - ③かぼちゃは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ④ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れて、蓋または・両端を少しあけてラップをし、レンジで3分加熱する。
 - ⑤しめじ、パプリカを④の中に加えさらに、2分加熱する。
 - ⑥とり出して、ざっくり混ぜ合わせて器に盛る。
- *上記の野菜以外でも好きな野菜をトッピングしてください！野菜は蒸しても、茹でてでもOK！
※出力500wの電子レンジを強く使用した場合の目安です。

発行日：平成21年3月
発行：◎沖縄県福祉保健部国保・健康増進課
〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2
TEL098-866-2209
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

編集：社団法人沖縄県栄養士会
〒901-2104 浦添市当山3丁目2番2号
TEL098-942-5311
印刷：沖縄高速印刷株式会社
TEL098-889-5513 FAX098-889-5527

もっと

野菜をたべよう！

毎食、両手いっぱいが目安。

1日に350gは食べよう

野菜パワー

- 食物繊維を多く含む
- カロチン・ビタミンCがたっぷり
- カリウム・カルシウムの補給

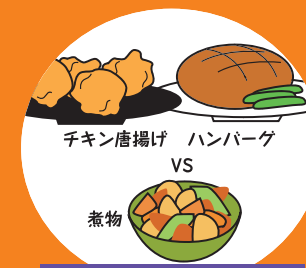


気をつけてね

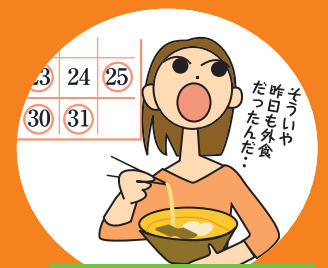
野菜不足になりがちな食生活！



朝食を抜くことが多い！



和食より洋食が好き！



外食することが多い！

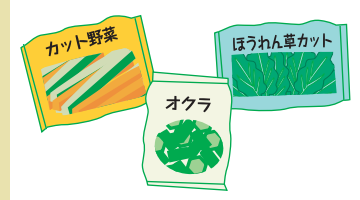
できることから始めよう

野菜生活!



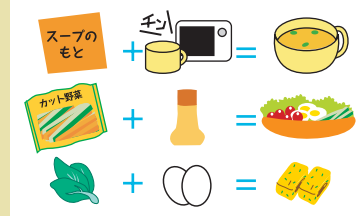
自分にあった野菜テクを選ぼう
料理をする時間がない時は?

その①



■カット野菜や冷凍野菜(ブロッコリー・ねぎ・ほうれん草・オクラ)などを上手に使う!

その②



■即席スープ+冷凍野菜=即席みそ汁
■市販カット野菜+ドレッシング=サラダ
■市販カット野菜+卵=野菜入り卵焼き

