

# たべまっし野菜350

健康を維持するために必要な野菜摂取量は、  
**1日あたり350g以上**です。  
350gは料理にすると**小鉢5皿分**が目安です。  
(厚生労働省 健康日本21より)

350gってこれくらい！



料理にすると...

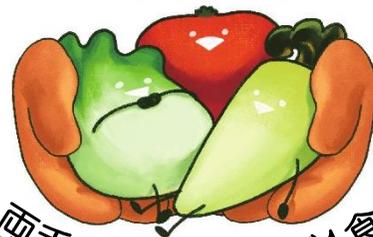


野菜70gを使った小鉢5皿分！

これくらいの器に  
程よく盛り付けた量が  
1皿分の目安です

直径10cm

手のひらぶんが一食分



生の状態では、

両手のひら1杯分が1食分の目安です。

# 野菜がたっぷりとれる！超簡単レシピ

金沢の食育ホームページに  
他のレシピも掲載中!!  
こちらからご覧ください!



肉や魚を加えて主菜としても!

## 野菜のかんたん蒸し煮



### 作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形、人参は薄い輪切りにし、ミニトマトはヘタを取る。
- ② 鍋にキャベツ、玉ねぎ、人参、ミニトマト、水、顆粒スープの素の順に入れ、蓋をして10分程度中火で加熱する。
- ③ 火からおろし、器に盛りつける。

1人分の野菜  
180g

### 材料 (2人前)

キャベツ	1/6玉 (200g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
人参	1/3本 (50g)
ミニトマト	4個 (60g)
水	120ml
顆粒スープの素	小さじ1
こしょう	少々

### 冷蔵庫にある野菜なら何でもOK!

大根や蓮根など根菜の場合は厚手の鍋がお勧めです。  
キャベツなど水分の出やすい野菜を下に入れ、  
加熱時間は火の通りを見て調整しましょう。



### 主菜としても!

下味を付けた肉や魚を野菜の上に乗せて調理すると  
主菜としても食べられます!

電子レンジで簡単! 包丁いらす!

## 豆苗のカラフルナムル

とうみょう



### 作り方

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ② 豆苗はハサミで食べやすい長さに切る。
- ③ ①、②ともやしを耐熱皿に入れ、3~4分間電子レンジにかける。
- ④ 野菜の水気を絞り、Aの調味料を加えて和える。

1人分の野菜  
140g

### 材料 (2人前)

豆苗	1/2パック (50g)
もやし	1袋 (200g)
にんじん	1/6本 (30g)
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

### 豆苗って何?



えんどう豆から発芽した若葉で、  
緑黄色野菜の一種です。

## 野菜を増やすコツ

### コツ1 加熱調理

野菜は加熱することでかさが減り、  
たくさん食べることができます。  
電子レンジ調理も時短になります。



### コツ2 主菜や汁物にも野菜をプラス

主菜の肉や魚と野菜と一緒に料理する、  
つけ合わせや汁物に加えるなどの工夫で  
少しずつ増やしましょう。

### コツ3 冷凍野菜やカット野菜を活用

冷凍野菜やカット野菜を常備しておく、  
手軽に短時間で野菜料理を作ることが  
できます。

### コツ4 外食の日は他の食事でも野菜摂取

外食ではなるべく野菜が多いメニューを選び、  
少ない場合は、家での食事でも野菜をしっかり  
とることを心がけましょう。

