

野菜を食べてパワーアップ!

知って食べよう! 野菜の役割

新鮮な野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがある。旬の野菜は栄養価が高い。

野菜をしっかり食べる



両手1杯の緑黄色野菜
成人1日の目安量**120g**



両手2杯の淡色野菜
成人1日の目安量**230g**



1日に野菜350g(両手3杯分)を食べよう!

電子レンジの活用法

野菜をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで加熱する。
野菜が硬い時は必要に応じて1分ずつレンジ600Wで加熱してみる。
仕上げに蓋を取らずレンジ用容器内で蒸らしてもよい。

1食分の野菜量とは・・・
その人の両手1杯に乗るくらい
がおおよその目安です。



裏面は電子レンジ活用で簡単にできる野菜料理があります! 裏面をご覧ください! ☞

カラフルサラダ 1人分エネルギー73kcal たん白質1.6g 脂質5.3g 炭水化物4.7g 食塩相当量0.3g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量55g
トマト きゅうり かぼちゃ 蒸し大豆 スイートコーン缶	100g 60g 40g 20g 20g	①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。	
A マヨネーズ ヨーグルト 塩 こしょう	大さじ2 大さじ1 少々 少々	④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り④をかける。	

ピーマンツナ和え 1人分エネルギー75kcal たん白質4.2g 脂質5.3g 炭水化物3.8g 食塩相当量0.7g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g
ピーマン しめじ ツナ缶	6個(180g) 80g 70g(1缶)	①ピーマンは水洗いし、種を取り縦半分に切り横に細切りする。 ②しめじは石突を取りほぐす。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。	
B ごま油 塩 砂糖 こしょう	小さじ1 小さじ1/3 小さじ1/2 少々	④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤③の水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。	

彩りキャベツ 1人分エネルギー52Kcal たん白質3.3g 脂質2.9g 炭水化物3.4g 食塩相当量0.6g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量50g
キャベツ 卵 サラダ油 ハム	200g 1個 小さじ1/3 1枚	①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②①をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。	
C ごま油 しょうゆ 塩 こしょう	大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/6 少々	③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり卵を作る。 ⑤②を取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。	

