１日で野菜３５０ｇ食べよう
レシピ



白菜の重ね蒸し
・白菜 140ｇ

なすとトマトの中華和え
・なす 40g
・ミニトマト 30g

オクラ納豆
・オクラ 20ｇ

サバ缶の野菜炒め
・ニラ 50g
・にんじん 20g
・もやし 50g

緑黄色野菜120g　＋　淡色野菜230g

（ミニトマト・オクラ・ニラ・にんじん）　　（白菜・なす・もやし）

合計 350g

サバ缶の野菜炒め

【材料】(1 人分)

サバ水煮缶	1/2 缶(約 70g)
ニラ	50g
にんじん	20g
もやし	50g
サラダ油	小さじ 1
ポン酢しょうゆ	大さじ 1

【作り方】

① ニラは 3cm 幅に切る。にんじんは太めの千切りにする。もやしはさっと洗い、水気をきる。
② フライパンにサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。
③ サバ水煮缶を汁ごと入れて煮詰める。
④ 最後にポン酢しょうゆを回しかける。

★ワンポイント
緑黄色野菜は油と一緒に食べると、栄養の吸収率がアップします！

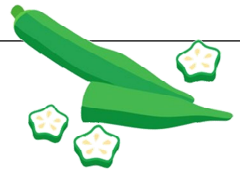
オクラ納豆

【材料】(1 人分)

オクラ	2 本
納豆	1 パック
付属のたれ	1 袋

【作り方】

① オクラはヘタを外し、小口切りにする。
② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W 目安)で 1 分ほど加熱する。
③ オクラの粗熱がとれたら納豆と和え、付属のたれを混ぜあわせる。



★ワンポイント
季節に合わせて、おうちの冷蔵庫にある野菜と混ぜてください。

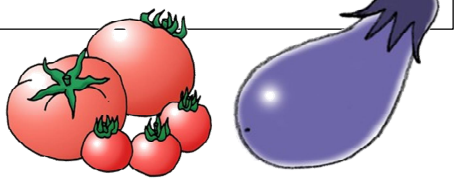
なすとトマトの中華和え

【材料】(1 人分)

なす	40g
ミニトマト	3個
[A] しょうゆ	小さじ 1
[A] 酢	小さじ 1
[A] ごま油	小さじ 1/2
[A] 砂糖	ひとつまみ

【作り方】

① ミニトマトは半分に切る。
なすは乱切りにして茹で、水気をきる。
② ボウルに**[A]**の調味料を混ぜ合わせ、①の具材を和える。
③ 冷蔵庫で冷やして味をなじませる。



★ワンポイント
[A]中華風のあわせタレです。好きな野菜と和えてください。

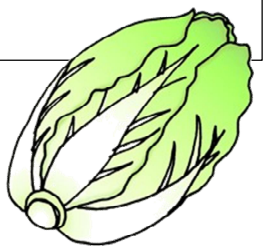
白菜の重ね蒸し

【材料】(1 人分)

白菜	140g
豚薄切り肉	60g
顆粒コンソメ	小さじ 1
水	100ml

【作り方】

① 白菜の上に豚薄切り肉をのせ、これを繰り返して重ねる。
② 幅 3cm に切り、断面が上になるように鍋に並べていく。
③ 水と顆粒コンソメを入れ、ふたをして 5 分ほど加熱する。
④ 白菜が半透明になったら出来上がり。



★ワンポイント
加熱中、水がなくなりそうになったら、水(分量外)を足してください。