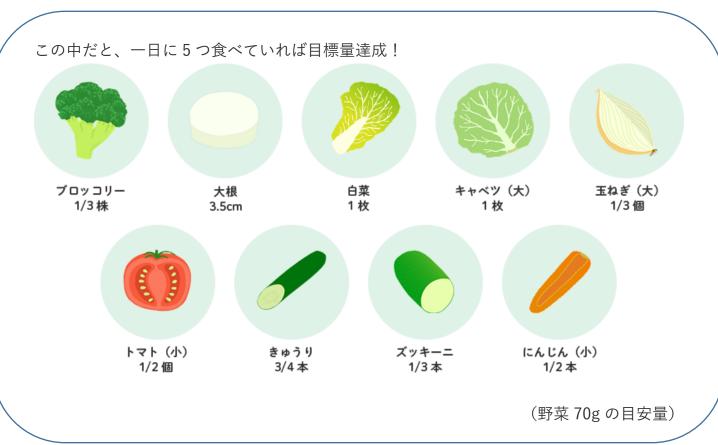
野菜摂取量

厚生労働省から示されている一日の野菜目標量は $350 \ g$ です。 みなさん、不足していませんか?





ちょっとプラスして野菜を食べよう!

冷奴



サラダ冷奴



簡単レシピ

ミネストローネ (2人分)

・野菜 200-300 g

(←70gの野菜4つ程)

(ベーコンなどプラスしてもOK)

·水 200 g

・トマト缶 1/2 缶

・コンソメ 小さじ2

・塩、こしょう 適量





たたき胡瓜

(胡瓜2本) 塩もみ → 水洗い → たたく → 調味液につける

・生姜のしぼり汁 大さじ 1/2 ・醤油 大さじ 2

・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1/2

・ごま油、赤唐辛子 適量

野菜にはビタミンやミネラル·食物繊維を多く含んでいます。 色々な調理方法で毎日の食事に取り入れましょう。