

野菜について

ID 0006482



1日の野菜の目標摂取量は350gですが、日本人は70gも不足していると言われています。野菜70gは、料理にするとおおよそ小鉢1皿です。1日のどこかで小鉢を1皿増やすようにしてみましょう。

目標は
小鉢5皿！



野菜を手軽に食べるポイント

- ①茹でる、炒める、煮るなど、野菜を加熱してかさを減らす
- ②電子レンジを使う、市販の合わせ調味料を活用するなど、時短ワザを使う
- ③冷凍野菜、カット野菜、乾物など、簡単に使える野菜を使う



火を使わない 電子レンジでミネストローネ

暑い日にも
大活躍！



【材料】4人分

玉ねぎ	1/2 個
パプリカ	1/2 個
なす	1/2 本
キャベツ	100 g
ウインナー	4本
水	150ml
100%野菜ジュース	200ml
固形コンソメ	1 個(顆粒なら小さじ2)
塩・こしょう	お好みで

作り方

- ①野菜は1cm角、ウインナーは1cm幅に切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをしてレンジ600Wで4分加熱する。
- ③野菜がしんなりしたら、水、野菜ジュース、砕いたコンソメを加え、ラップをしてレンジ600Wで8分加熱する。
- ④ラップをしたまま5分おく。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえて完成。