

おいしい野菜を  
もっと食べよう  
Ohnan

# 野菜が好きになる 子どもレシピ

～ 秋冬 Ver. ～

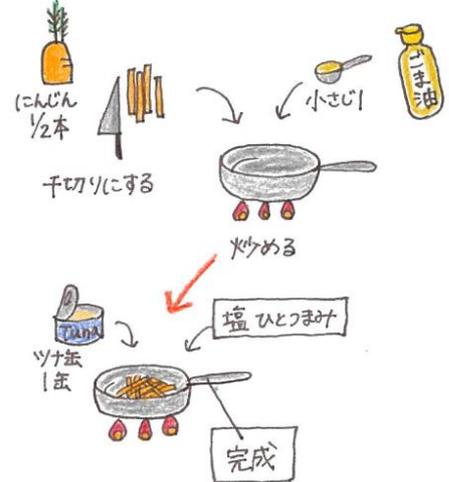
いつもの食事に  
野菜を  
プラス1

たっぷり、野菜が好き。



いつもの食事に  
野菜を  
プラス1  
たっぷり、野菜が好き。

## にんじんしりしり Ninjin shirishiri

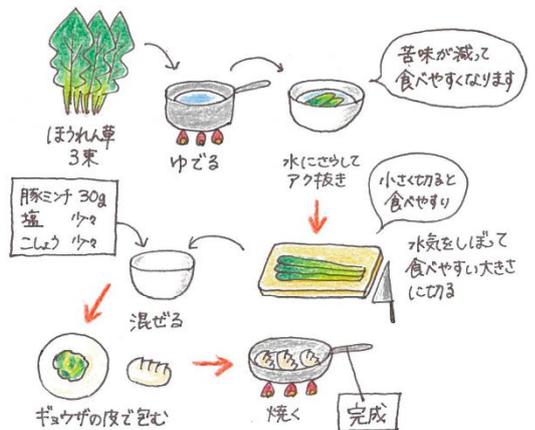


#β-カロテン#皮のすぐ下に多い#薄くむくか無農薬で皮ごと  
#油と一緒に摂ると吸収率UP



いつもの食事に  
野菜を  
プラス1  
たっぷり、野菜が好き。

## ほうれん草ギョウザ Hourensou gyoza (8個分)



#冬のほうれん草#寒さによるストレスを解消するため#ビタミンC、E、β-カロテン、糖分が豊富#風邪予防にぴったり





いつもの食事に  
野菜を  
プラス1  
たっぷり、野菜が野菜。

## 茄子のミートソース Nasu no meatsauce



#皮に含まれる色素成分#ナスニン#油で調理すると流出しない

#きれいな色もおいしさも閉じ込められます



いつもの食事に  
野菜を  
プラス1  
たっぷり、野菜が野菜。

## ごぼうの炊き込みご飯 Gobou no takikomigohan



#ごぼう独特の香りやうまみ

#皮のすぐ下にある#たわしで

洗うだけで充分#食物繊維

豊富#腸の動きを活発に

**味覚を育てる**  
10歳頃までに味覚ができてあがりまます。野菜には本能的に苦味は「酸味」や「苦味」があり、子どもの時から様々な味を体験することで食べられるように「よります。

野菜からしかとれない栄養素が!  
免疫UP! 成長ビタミンの **ビタミンA**  
血管や骨を強くする **ビタミンC**  
便秘やガン予防になる **食物繊維**

**噛む力を高める**  
野菜をしっかり噛むことで  
「肥満予防」「味覚の発達」  
「歯の病気の予防」「脳の活性化」  
「ガン予防」など交差効果がはばばい!  
大人も子どもも、よく噛んで味わって野菜を食べましょう。

## 野菜って何で食べるの?



「野菜プラス1」情報  
その他のレシピは↓↓

