

おいしい野菜を
もっと食べよう
Ohnan

ラクに作れる 野菜レシピ

～ 秋冬 Ver. ～

いつもの食事に
野菜を
プラス1

やっぱり、野菜が好き。

**大根の
はさみ焼き**
Daikon no
hasamiyaki
(5個分)

片栗粉 適量 まぶす
大根 1/3本
1cm幅の輪切り (10枚)
合わせミンチ 150g
塩・こしょう ツツ
玉ねぎ 1/4個
みじん切り

ミンチを大根で
はさむ

油 大さじ1
油をひいてフライパンで焼く

完成

ホウ酸をかけて
食べるとおいしい★

しめじ、まいたけ、エリンギ
などきのこ 150g
ツツ缶 (缶)

酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
みそ 大さじ1
ごま油 大さじ1
豆板醤 お好みで

耐熱容器
まぜる

ふんわりラップ

電子レンジ
600W 1分30秒

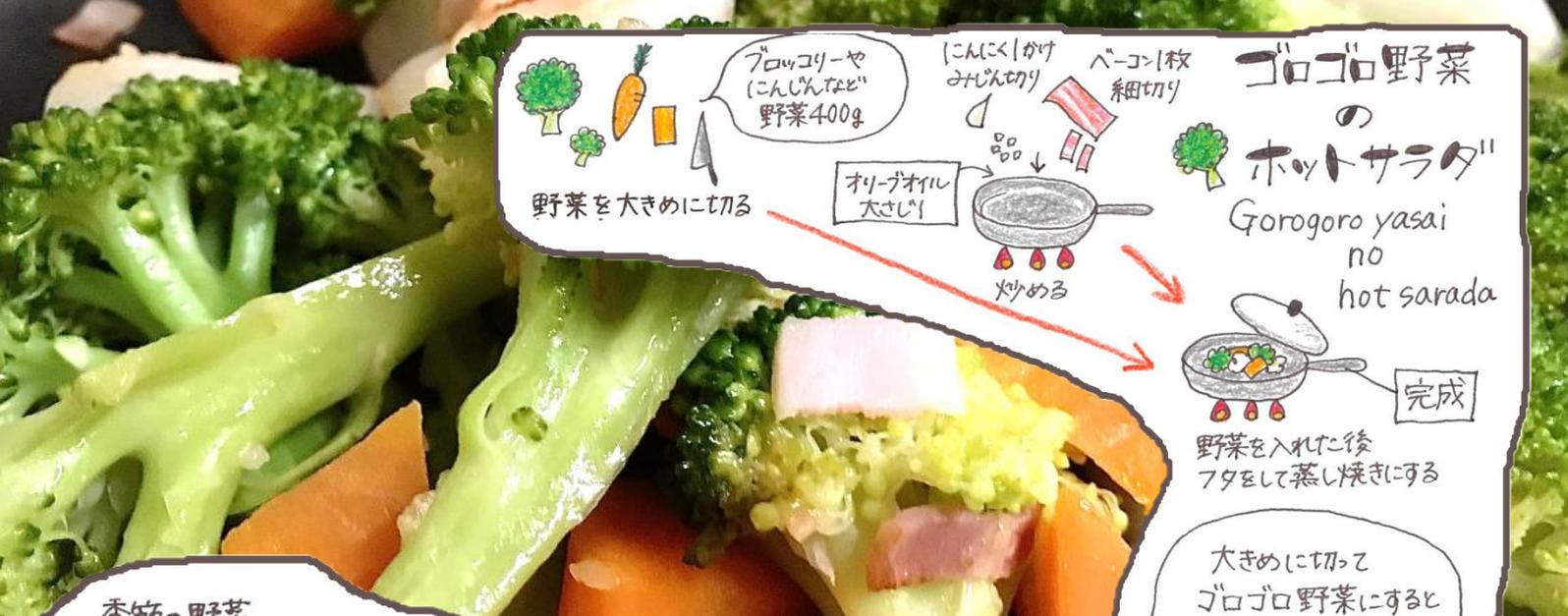
電子レンジ
600W 2分30秒

完成

二ちらの味付けも
↓ オススメ ↓

めんつゆ	大さじ1
おろしにんにく	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1
ごま	適量
こしょう	少々

きのことツツの
韓国風和え
Kinoko to tuna no
kankokufu ae



ゴロゴロ野菜のホットサラダ
Gorogoro yasai no hot sarada

ブロッコリーやにんじんなど野菜400g
野菜を大きめに切る

にんにくかけみじん切り
ベーコン枚細切り

オリーブオイル大さじ1
炒める

野菜を入れて後フタをして蒸し焼きにする

完成

大きめに切ってゴロゴロ野菜にすると噛む回数が増えGOOD!!

季節の野菜

切る

鶏手羽元

焼く

11月のカレーをアレンジ

野菜たっぷりカレー
Yasaitappuri Carry



野菜を盛りつけてカレーをそそぐ

完成

ごはんやパンにつけてゆっくり食べましょう

野菜の健康パワー
～ 野菜は毎食とるようにしましょう～

その1 食物繊維が豊富

腸内環境を整えるだけでなく食後の血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を下げる効果もあり、生活習慣病の予防にも!

その2 低エネルギーで肥満予防

1食分の目標量

ごはん20g = 野菜120g

野菜は低エネルギーのため、たくさん食べてもカロリーオーバーしにくいです。しっかり噛んで食べることで満腹感も!

その3 ビタミンが豊富

ビタミンA
ビタミンB₂
ビタミンE
ビタミンC
葉酸

栄養素を効率良く代謝するためには、ビタミンの存在が不可欠!! 毎食野菜を食べて、体の調子を整えましょう

「野菜プラス」情報
その他のレシピは「こちら」から↓

