

# 野菜を食べてパワーアップ!

知って食べよう! 野菜の役割

新鮮な野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、体の調子を整える働きがある。旬の野菜は栄養価が高い。

## 野菜をしっかり食べる



**両手1杯の緑黄色野菜**  
成人1日の目安量**120g**



**両手2杯の淡色野菜**  
成人1日の目安量**230g**



**1日に野菜350g(両手3杯分)を食べよう!**

### 電子レンジの活用法


野菜をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで加熱する。  
野菜が硬い時は必要に応じて1分ずつレンジ600Wで加熱してみる。  
仕上げに蓋を取らずレンジ用容器内で蒸らしてもよい。

1食分の野菜量とは・・・  
その人の両手1杯に乗るくらい  
がおおよその目安です。




裏面は電子レンジ活用で簡単にできる野菜料理があります! 裏面をご覧ください! ☞


カラフルサラダ 1人分エネルギー73kcal たん白質1.6g 脂質5.3g 炭水化物4.7g 食塩相当量0.3g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量55g
トマト	100g	①トマトは水洗いして一口大に切る。 ②きゅうりは一口大に切る。 ③かぼちゃは一口大に切り、レンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤①②③を器に盛り④をかける。	
きゅうり	60g		
かぼちゃ	40g		
蒸し大豆	20g		
スイートコーン缶	20g		
A マヨネーズ	大さじ2		
ヨーグルト	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		

ピーマンツナ和え 1人分エネルギー75kcal たん白質4.2g 脂質5.3g 炭水化物3.8g 食塩相当量0.7g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量65g
ピーマン	6個(180g)	①ピーマンは水洗いし、種を取り縦半分に切り横に細切りする。 ②しめじは石突を取りほぐす。 ③レンジ用容器にピーマン、しめじ、ツナの順に入れ蓋をする。レンジ600Wで4分加熱する。 ④Bの調味料を合わせてよく混ぜる。 ⑤③の水を切り、Bの調味料で材料を和え、器に盛る。	
しめじ	80g		
ツナ缶	70g(1缶)		
B ごま油	小さじ1		
塩	小さじ1/3		
砂糖	小さじ1/2		
こしょう	少々		

彩りキャベツ 1人分エネルギー52Kcal たん白質3.3g 脂質2.9g 炭水化物3.4g 食塩相当量0.6g

材 料	(4人分)	(作 り 方)	1人分野菜量50g
キャベツ	200g	①キャベツは水洗いし、一口大に切る。 ②①をレンジ用容器に入れて蓋をし、レンジ600Wで4分加熱する。 ③ハムは半分に切り1cm幅に切る。 ④フライパンに油を入れて中火でいり卵を作る。 ⑤②を取り出して、水気を切る。 ⑥Cの調味料をよく混ぜ、材料を和え、器に盛る。	
卵	1個		
C サラダ油	小さじ1/3		
ハム	1枚		
ごま油	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		

