

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は1日350g(小鉢5つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は高血圧や胃がんの原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう



(2人前)

キャベツ	大1枚	
きくらげ	小さじ2	
もやし	1/3袋	
A {	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1
	ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1/3

作り方

①キャベツは短冊切り、きくらげは水で戻して千切りにする。

②キャベツ、もやし、きくらげを茹でて水気を切る

③Aと②を和える