

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は 1 日 350g(小鉢 5 つつ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約 70g(小鉢1つつ分)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

ごぼうのトマト煮



材料

No. 8

(2 人前)

ごぼう	100g
玉ねぎ	100g
にんにくのみじん切り	少々
オリーブ油	小さじ 1
トマトジュース(食塩無添加)	1/2 カップ
コンソメスープの素	1/2 個
こしょう	少々

作り方

①ごぼうは 3cm 長さに切って縦 4 等分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。

②鍋にオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。

③玉ねぎが透き通ったらごぼうを加えてさっと炒め、トマトジュース、コンソメスープの素、水 1/2 カップを加え弱火で水気が無くなるまで煮る。こしょうで味をととのえる。