

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

枝豆とかぼちゃの白和え



材料

No. 4

(2人前)

枝豆(ゆでたもの)	さやから出して 40g
かぼちゃ	80g
木綿豆腐	60g
長いも	20g
みそ	小さじ 1
塩	少々
(お好みの野菜、ごま油)	適量

作り方

①かぼちゃは 1cm 角に切り、長いもは短冊切りにする。かぼちゃと豆腐をそれぞれ塩茹でにし、豆腐はつぶす。

②枝豆、かぼちゃ、豆腐、長いもとみそを和える。

③お好みの野菜をごま油を加えて炒める。

④②と③を器に盛り付ける。