

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

グリーンペロンチーノ

材料

No.11



(2人前)

キャベツ	2枚	
きゅうり	1本	
A	オリーブ油	大さじ1
	にんにく	1かけ
	たかの爪(輪切り)	小さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

①キャベツはざく切りにする。きゅうりはポリ袋に入れて、棒でたたき、食べやすくさく。

②フライパンに A を入れて中火で炒め、香りが出たらキャベツ、きゅうりの順に炒め合わせ、塩・こしょうをふる。