

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

かぼちゃのきんぴら

材料

No.12



(2人前)

かぼちゃ 60g

酒 小さじ1

にんじん 40g

しょうゆ 小さじ1

ピーマン 1/2個

白ごま 小さじ1

サラダ油 大さじ1

作り方

①かぼちゃ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。

②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れ蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。

③しょうゆで味を調べて、器に盛り付け白ごまをふる。