

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

根菜のカレー煮

材料

No.17



(2人前)

大根	70g	A	水	200ml
にんじん	40g		コンソメ(固形)	1/2個
ごぼう	30g	B	カレー粉	小さじ1
しめじ	30g		トマトケチャップ	小さじ2
鶏むね肉	30g		塩	少々

作り方

①大根、にんじんはいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。

②しめじは小房に分け、鶏肉はそぎ切りにする。

③鍋にAを温め、①を入れる。煮立ったら②を加えてあくをとり、Bを入れて5～10分程煮る。