



大人が1日に必要な野菜の量は350 g。



1食あたり
目安量

両手にのる量
(約120 g)

邑南町の美味しい野菜をたくさん食べましょう。



ゴロゴロ野菜のホットサラダ

材料 (3~4人分)

- ・お好みの野菜 400 g 程度
- ・ベーコン 1枚
- ・にんにく 1片
- ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- 01 野菜は大きめに、にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする
- 02 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくとベーコンを炒める
- 03 2に野菜を入れた後、蓋をして蒸し焼きにする



きんぴらごぼう

材料 (2~3人分)

- ・ごぼう 100 g
- ・にんじん 50 g
- ・ちくわ 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・いりごま 大さじ1

作り方

- 01 ごぼうは土を洗い流し、包丁の背で軽く皮をこそげた後千切りにしてさっと茹でる。(水にさらしても可) にんじんは千切りに、ちくわは薄切りにする。
- 02 ごま油を熱し、ごぼうを炒めしんなりしたらにんじんを炒める。
- 03 しょうゆとみりんで味付けし、いりごまを入れる



白菜とツナのおかかぽん酢和え

材料 (2~3人分)

- ・白菜 1/4株
- ・ツナ缶 1缶
- ・A和風だしの素 大さじ1/2
- ・A砂糖 小さじ1
- ・A塩 少々
- ・Bかつお節 5g
- ・Bいりごま 大さじ1
- ・Bぽん酢 大さじ1
- ・Bごま油 小さじ1

作り方

- 01 白菜はざく切りにし、Aを揉みこみ5分ほどおく
- 02 1の水気を切り、ツナ缶、Bを加えて混ぜ合わせる



ほうれん草のオープンオムレツ

材料 (直径18~20cmのフライパン 1つ分)

- ・ほうれん草 100 g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ベーコン 50 g
- ・卵 4個
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2

作り方

- 01 ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。玉ねぎとベーコンは5mm角に切る
- 02 オリーブオイル大さじ1/2を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 03 ボウルに卵を溶きほぐし、ほうれん草と2を入れて塩とこしょうで味付けをする。
- 04 直径18~20cmのフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、3を流し入れる。周りが固まったらかき混ぜ、半粥状になったら蓋をして弱火で焼く。
- 05 裏返して弱火でさらに焼いて火を通す。