



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。



ブロッコリーの簡単シチュー

材料 (2~3人分)			
・鶏肉	200 g	・牛乳	400 cc
・じゃがいも	150 g	・小麦粉	大さじ4
・にんじん	1/2本	★塩	小さじ1/2
・玉ねぎ	1個	★こしょう	適量
・ブロッコリー	1/3株	★コンソメ	1~2個
		・バター	20 g

作り方

- 01 肉と野菜は食べやすい大きさ、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく
- 02 鍋にブロッコリー以外の具材と水400cc (分量外)、★を入れて柔らかくなるまで煮込む
- 03 ボウルに小麦粉を入れ、牛乳を少量ずつ加えながらよく溶きのばす
- 04 2に3を加えてとろみが出るまでのばす。とろみが出たら1のブロッコリーとバターを加える



小松菜とツナのサラダ

材料 (2~3人分)			
・小松菜	170 g	★酢	小さじ2/3
・にんじん	60 g	★醤油	大さじ1/2
・ツナ缶	30 g	★砂糖	小さじ1強
・いりごま	小さじ2		

作り方

- 01 にんじんは千切り、小松菜は茎を2cm幅、葉は細かく切り茹でる
- 02 ボウルに★を入れて混ぜ、水気を絞った1、油をきったツナ缶、ごまを入れ和える



大根のはさみ焼き

材料 (5個分)			
・大根	1/3本	・片栗粉	適量
・玉ねぎ	1/4個	・サラダ油	大さじ1
・合い挽き肉	150 g	・小葱	お好みの量
・塩コショウ	少々	・ぼん酢	大さじ1

作り方

- 01 大根は皮をむき、1cm幅に切る (10枚)。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する
- 02 玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、塩コショウを入れてよく混ぜる
- 03 1の水気をキッチンペーパーでとり、片栗粉をまぶす。2枚1組にし、2を間にはさむ
- 04 中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、3を両面5分ずつ焼く
- 05 肉に火が通ったらお皿に盛り付け、小葱とぼん酢をかける



大根葉の塩昆布和え

材料 (4人分)			
・大根の葉	100 g	・ごま油	大さじ1
・塩昆布	5 g	・いりごま	小さじ1

作り方

- 01 大根の葉は細かく刻み、茹でる
- 02 1の水気をきり、塩昆布、ごま油、いりごまで和える