



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。

あさり缶でお手軽に クラムチャウダー

材料 (2人分)

・あさり水煮缶	1缶(約40 g)	・牛乳	200 cc
・じゃがいも	小2個	・小麦粉	大さじ1
・にんじん	1/2本	・コンソメ	小さじ2
・たまねぎ	1/2個	・塩コショウ	少々
・水	200 cc		

作り方

- 01 ジャがいも・にんじん・たまねぎを1 cm角に切る
- 02 鍋に①の野菜と水を入れて、柔らかくなるまで煮る
- 03 野菜がやわらかくなったら、あさりの水煮缶を汁ごと入れる
- 04 ボウルに牛乳・小麦粉・コンソメを入れてよくかき混ぜ、③に入れて沸騰直前まで温める
- 05 塩コショウで味をととのえる

ブロッコリーのチーズ焼き

材料 (2人分)

・ブロッコリー	1/2株	・マヨネーズ	大さじ1
		・ピザ用チーズ	20 g

作り方

- 01 ブロッコリーを小房に分ける。茎の部分は根本の硬い部分と外側の皮を切り落とし、スライスする。
- 02 鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れてブロッコリーをゆでる
- 03 ブロッコリーの水気を切り、耐熱容器に入れてマヨネーズとピザ用チーズをかけ、オーブントースターでこんがりするまで焼く

白菜ともやしのごま味噌和え

材料 (3~4人分)

・白菜	200 g	★砂糖	小さじ1強
・もやし	1袋(200 g)	★醤油	大さじ1/2
・ちくわ	2本	★味噌	小さじ2/3
★いりごま	各小さじ2	★にんにくチューブ	1 cm
すりごま		★ごま油	大さじ1

作り方

- 01 白菜は千切りにしてもやしと一緒にさっと茹でる
ちくわは斜めに薄く切る
- 02 茹でた野菜を絞って水気を切り、ちくわと★の調味料で和える

ミネストローネ

材料 (2~3人分)

・じゃがいも	150 g	・ベーコン	2枚
・トマト(缶詰でも可)	200 g	・パセリ	お好みで
・たまねぎ	100 g	・コンソメ	小さじ1
・キャベツ	100 g	・塩	ふたつまみ
		・水	600 cc

作り方

- 01 ジャがいも、玉ねぎ、キャベツ、トマトは2 cm角に切る。ベーコンは1 cm幅に切る
- 02 鍋にトマト以外の野菜と水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る
- 03 野菜が煮えたら、トマトを入れ火を通す
- 04 コンソメと塩を入れて味付けをする。ベーコンも入れて火を通す。
- 05 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす