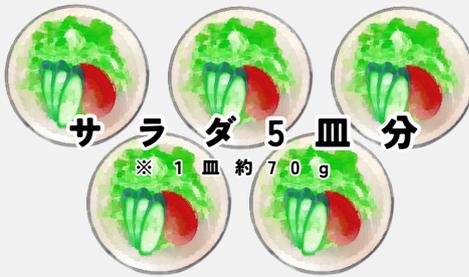




大人が1日に必要な野菜の量は350g。



1食あたり
目安量

両手にのる量
(約120g)

邑南町の美味しい野菜をたくさん食べましょう。

野菜たっぷりポトフ

材料 (6人分)

- | | | | |
|--------|------|----------|--------|
| ・ジャがいも | 4個 | ・にんにく | 2かけ |
| ・にんじん | 1本 | ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1個 | ★コンソメ | 小さじ1 |
| ・キャベツ | 1/4玉 | ★塩 | 小さじ1/4 |
| ・ベーコン | 180g | | |

作り方

- 01 ジャがいもは1/4に、にんじんは乱切りに、玉ねぎとキャベツはくし形に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんにくは皮をむいておく。
- 02 オリーブオイルを熱し、1の材料に焼き目をつける
- 03 水を材料がかぶるくらい入れて煮る。
- 04 ★を加えて味付けをする。

かぼちゃのバターしょうゆ味

材料 (3~4人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|---------|
| ・かぼちゃ | 250g | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・有塩バター | 20g | ・砂糖 | ~大さじ1/2 |

作り方

- 01 かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをする
- 02 1を電子レンジ600W2~3分加熱する。一度混ぜて再度ラップをかけ、かぼちゃに火が通るまで600Wで1分30秒ずつ加熱する。
- 03 熱いうちにバター、しょうゆ、砂糖で和える。砂糖はかぼちゃの甘みをみて量を加減する。

小松菜のサラダ

材料 (4人分)

- | | | | |
|------|------|--------|------|
| ・小松菜 | 200g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ちくわ | 60g | ・みりん | 小さじ1 |
| ・しめじ | 60g | ・マヨネーズ | 大さじ2 |

作り方

- 01 小松菜は茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとってほぐし、ちくわは斜めに輪切りにする。
- 02 1のしめじとちくわをしょうゆとみりんで炒める。焦げ付きそうな時は水大さじ1(分量外)を加える。
- 03 1と2をマヨネーズで和える

きのことツナの韓国風和え

材料 (2人分)

- | | | | |
|-------------------|--------|-------|------|
| ・きのこ | 150g | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| (しめじ、まいたけ、エリンギなど) | | ★味噌 | 大さじ1 |
| ・ツナ缶 | 1缶 | ★ごま油 | 大さじ1 |
| ★酒 | 大さじ1 | ★豆板醤 | お好みで |
| ★砂糖 | 大さじ1/2 | | |

作り方

- 01 きのこは食べやすい大きさに切る。
- 02 耐熱容器に1のきのことツナ缶、★の調味料を入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- 03 一度混ぜて再度ラップをし、電子レンジで600W2分30秒加熱する。