



大人が1日に必要な野菜の量は350 g。



1食あたり
目安量



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	180 g		

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	250 g	・しょうゆ	大さじ1/2
・有塩バター	20 g	・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	200 g	・しょうゆ	小さじ1
・ちくわ	60 g	・みりん	小さじ1
・しめじ	60 g	・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

きのこツナの韓国風和え

材料 (2人分)

・きのこ	150 g	★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 きのは食べやすい大きさに切る。
- 02 耐熱容器に1のきのこツナ缶、★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。