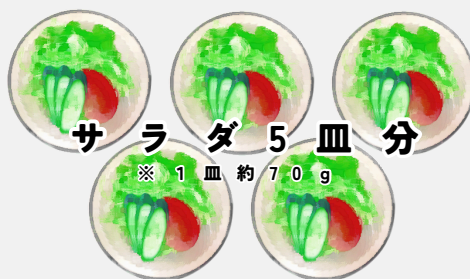




大人が1日に必要な野菜の量は350 g。



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。



#### 材料（作りやすい分量）

- ・お好みの野菜 200 g 程度  
(大根、にんじん、ごぼう、れんこん、さつまいも等)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・鶏肉（手羽元） 2～4本
- ・レトルトカレー 2人分

#### 作り方

- 01 野菜を食べやすい大きさに切る。れんこんやごぼう、さつまいもは水にさらす。
- 02 サラダ油を熱し、1の野菜と鶏肉に焼き目をつける
- 03 お皿にご飯と一緒に2を盛り付け、温めたレトルトカレーをかける



#### 材料（3～4人分）

- |        |       |        |        |
|--------|-------|--------|--------|
| ・さつまいも | 100 g | ・乾燥小エビ | 大さじ1   |
| ・にんじん  | 50 g  | ・米粉    | 100 g  |
| ・ごぼう   | 50 g  | ・水     | 100 cc |
|        |       | ・揚げ油   | 適量     |

#### 作り方

- 01 さつまいもとにんじんは千切りに、ごぼうはさがきにする
- 02 ボウルに米粉と水を入れてよくかきまぜる。乾燥小エビを入れてさらにまぜる。
- 03 2に1の野菜を入れて混ぜ、160度の油で揚げる



#### 材料（4人分）

- |         |       |          |      |
|---------|-------|----------|------|
| ・ほうれん草  | 120 g | ・プロセスチーズ | 25 g |
| ・にんじん   | 100 g | ・しょうゆ    | 小さじ2 |
| ・ひきわり納豆 | 100 g |          |      |

#### 作り方

- 01 ほうれん草は茹でて1口大に切る。にんじんは千切りにして茹でる。
- 02 チーズはサイコロ状に切る
- 03 水気を切った①と②のチーズ、ひきわり納豆を和え、醤油で味付けをする



#### 材料（3～4人分）

- |       |        |                 |      |
|-------|--------|-----------------|------|
| ・白菜   | 200 g  | ★しょうゆ           | 大さじ1 |
| ・豚肉   | 100 g  | ★鶏ガラスープの素       | 大さじ1 |
| ・にんじん | 20 g   | ★酢              | 大さじ1 |
| ・しめじ  | 20 g   | ★水溶き片栗粉         |      |
| ・しょうが | 1片     | (水小さじ、2片栗粉小さじ2) |      |
| ・酒    | 大さじ2   | ・卵 1個           |      |
| ・水    | 600 cc | ・白いりごま、小葱、ラー油   | 適量   |

#### 作り方

- 01 野菜や豚肉を食べやすい大きさに切り、鍋に入れ酒、水を加えて煮込む
- 02 野菜が柔らかくなったら、★の調味料と溶き卵を加える。
- 03 器に盛り付け、白いりごま、小葱、ラー油をお好みでかける。