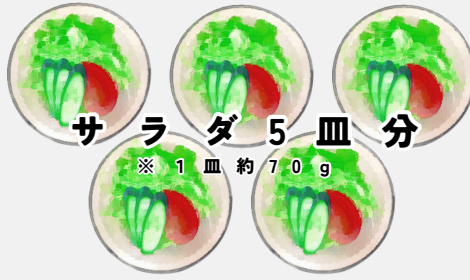




大人が1日に必要な野菜の量は350g。



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。



フライパンで ブロッコリーのじゃこ炒め

材料 (2~3人分)

- | | | | |
|----------|------|----|--------|
| ・ブロッコリー | 150g | ・油 | 大さじ1/2 |
| ・ちりめんじゃこ | 10g | ・酒 | 大さじ1 |
| | | ・塩 | 少々 |

作り方

- 01 油を熱したフライパンにブロッコリーを入れてサッと炒める
- 02 水大さじ1を入れ、蓋をして1~2分ほど蒸し焼きにする
- 03 蓋をとり、じゃこ、酒、塩を入れて炒める



にらと豚のチヂミ

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------|------|-----------|------|
| ・にら | 50g | ・薄力粉 (米粉) | 70g |
| ・人参 | 50g | ・片栗粉 | 30g |
| ・玉ねぎ | 50g | ・溶き卵 | 1個 |
| ・豚薄切り肉 | 100g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 適量 | ・水 | 80cc |

作り方

- 01 野菜を切る
(にら→4cm、人参→4cmの千切り、玉ねぎ→薄切り)
- 02 ボウルに薄力粉 (または米粉)、片栗粉、溶き卵、しょうゆ、水を加えてダマにならないように混ぜる
- 03 2の生地に1で切った野菜を入れ、ざっくり混ぜる
- 04 フライパンにごま油を薄くひいて熱し、3を直径7~8cmに広げ、豚肉をのせる
- 05 こんがりとし焼き色がついたら裏返し、両面をカリッと焼く



お惣菜を混ぜるだけ ごぼうと水菜のサラダ

材料 (作りやすい量)

- | | | | |
|------------|----|----------|-------|
| ・市販のごぼうサラダ | 1袋 | ・水菜 | お好みの量 |
| | | (マヨネーズ味) | |

作り方

- 01 水菜を洗い、食べやすい大きさに切る
- 02 市販のごぼうサラダと水菜を混ぜる



電子レンジだけで キャベツの和え物

材料 (2~3人分)

- | | | | |
|-------|------|------|------|
| ・キャベツ | 150g | ・酒 | 小さじ2 |
| ・ささみ | 2本 | ・白だし | 大さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 | ・ごま | 適量 |

作り方

- 01 キャベツは食べやすい大きさに切る
- 02 ささみは筋をとってそぎ切りにした後、片栗粉をまぶし、酒をふりかけて揉む
- 03 耐熱ボウルにキャベツと2のささみを入れ、白だしを回し入れる
- 04 3にふんわりラップをかけ、電子レンジで600W2分加熱する。一度混ぜて、追加で2分加熱する。
- 05 ささみに火が通ったら、お好みでごまをふりかける