



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。

混ぜるだけ！ ほうれん草のしらす和え

材料 (2〜3人分)

・ほうれん草	200 g	・すりごま	少々
・しらす	25 g	・ぼん酢	小さじ2
・かつお節	小1P		

作り方

- 01 ほうれん草は茹でて水気をよく切り、荒く刻む
- 02 1のほうれん草としらす、かつお節、すりごまを混ぜる
- 03 ぼん酢をかける

オーブンを使って 野菜と魚のグリル

材料 (2〜3人分)

・お好みの野菜 (トマト、かぼちゃ、インゲンなど)	300 g		
・魚の切り身	2〜3切れ	・塩	小さじ1/2
・オリーブオイル	大さじ3	・こしょう	適量

作り方

- 01 野菜は食べやすい大きさに切る
- 02 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、野菜と魚を並べる
- 03 塩、こしょう、オリーブオイルを回しかけ、180度で20分程度焼く

キャベツと卵の バターコンソメスープ

材料 (4人分)

・キャベツ	100 g	・水	600 cc
・玉ねぎ	100 g	・塩	2 g
・人参	50 g	・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・冷凍ブロッコリー	20 g	・バター	10 g
・溶き卵	1個	・粒こしょう	適量

作り方

- 01 野菜を切る
(キャベツ→ざく切り、玉ねぎ→薄切り、人参→短冊切り)
- 02 鍋に1の野菜と冷凍ブロッコリー、水を入れて煮る
- 03 塩と顆粒コンソメで味付けをする
- 04 溶き卵を回し入れ、最後にバターを入れる
- 05 器に盛り付けたら、お好みで粒こしょうをかける

いろんな包み方で ほうれん草餃子

材料 (2〜3人分)

・ほうれん草	100 g	・塩	2 g
・豚ミンチ	100 g	・こしょう	少々
・餃子の皮	20〜30枚	・油 (焼く用)	大さじ1

作り方

- 01 ほうれん草は茹でて水気をよく切り、荒く刻む
- 02 ボウルに豚ミンチと1のほうれん草、塩、こしょうを入れてよく混ぜる
- 03 餃子の皮に2のタネを包む
- 04 フライパンに油をひき、3の餃子を焼く。少量の水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 05 餃子の皮が透き通ってきたら、蓋を外し、水分を飛ばすように焼く