



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。

切って混ぜるだけ！ キャベツの浅漬け

材料（作りやすい量）

・キャベツ（ざく切り）	250g	（※）	塩	小さじ1強
・きゅうり（うす切り）	1本		酢	大さじ1
・人参（斜めせん切り）	小1/2本		砂糖	小さじ1強
・しょうが（せん切り）	1かけ			

作り方

- 01 保存袋に野菜類をすべて入れる。
- 02 （※）を加えて、よく振り混ぜ、空気を抜いて口を閉じ、室温で1時間おく。その後は冷蔵庫で保存

こどもも喜ぶ にんじんしりしり

材料（2〜3人分）

・人参 1本	・ごま油 小さじ2
・ツナ缶 1缶	・塩 ふたつまみ

作り方

- 01 人参は千切りにする
- 02 熱したフライパンにごま油を入れ、人参とツナ缶を入れて炒める
- 03 人参に火が通ったら、塩で味付けをする

豚肉と野菜のレンジ蒸し

材料（2〜3人分）

・豚肉	150 g	・人参（短冊切り）	40 g
・キャベツ（ざく切り）	70 g	・ピーマン（細切り）	20 g
・もやし	70 g	・ぼん酢	大さじ2.5

作り方

- 01 野菜を切る
- 02 耐熱皿に野菜を入れ、その上に豚肉を重ねないようにのせる
- 03 2にラップをし、電子レンジで600W4〜5分程度加熱する
- 04 豚肉に火が通ったら、ぼん酢をかける

ピリ辛きゅうり

材料（5人分）

・きゅうり	2本	・豆板醤	小さじ1/2
・塩	ふたつまみ	・醤油	小さじ2
・ごま油	少量	・砂糖	小さじ1
・白いりごま	少量		

作り方

- 01 きゅうりの両端を切り落とし、麺棒でたたいて割れ目を入れ、手で食べやすい大きさに割る
- 02 1に塩をまぶし、10分おく。水分が出てきたら軽く水気を絞る
- 03 ボウルに豆板醤、醤油、砂糖を入れて混ぜる。きゅうりを加えて和える。
- 04 仕上げにごま油、ごまをまぶす