



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。



夏におすすめ
棒棒鶏風

材料 (2~3人分)

・ささみ	250g	(★) 砂糖	大さじ1
・トマト	1個	酢	大さじ2
・きゅうり	1本	醤油	大さじ2
・玉ねぎ	1/4個	中華だしの素	小さじ1/2
・片栗粉	適量	ごま	大さじ1

作り方

- 01 きゅうりは千切り、玉ねぎはみじん切り、トマトは縦半分に切り、芯を取って薄切りにする。
- 02 ささみは筋を取ってそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。沸騰したお湯に入れて加熱する。火が通ったら取り出して冷ましておく。
- 03 ★の調味料を混ぜ、1で切った玉ねぎを入れる
- 04 器にトマト、キュウリ、冷ましたささみを盛り付け、3のたれをかける。(お好みでゆで卵を添える)



ブロッコリーと卵のサラダ

材料 (作りやすい量)

・ブロッコリー	1株	・玉ねぎ	1/2個
・ゆで卵	1個	・マヨネーズ	大さじ2
・ツナ缶	1缶	・塩、粒こしょう	少々5

作り方

- 01 ブロッコリーを小房に分ける。茎の部分は根本の硬い部分と外側の皮を切り落とし、スライスする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- 02 鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れてブロッコリーをゆでる
- 03 水気を切ったブロッコリーと玉ねぎ、ゆで卵、ツナ缶をボウルに入れて混ぜる。卵はつぶすように混ぜる。
- 04 マヨネーズ、塩、粒こしょうで味をととのえる



小松菜ときのこの
中華炒め

材料 (2~3人分)

・小松菜	200 g	・ごま油	小さじ2
・しいたけ	3個	・中華だしの素	小さじ2
・卵	2個		

作り方

- 01 小松菜は食べやすい大きさに、しいたけは薄切りにする。
- 02 熱したフライパンにごま油(小さじ1)を入れ、卵を先に炒める
- 03 卵を取り出し、ごま油(小さじ1)を入れ、1の野菜を炒める。しんなりしてきたら中華だしを入れる。
- 04 3で取り出した卵を戻し、なじませる。



あじの南蛮漬け

材料 (5人分)

・小あじ(下処理済み)	8匹	・砂糖	大さじ3
・玉ねぎ	1個	・酢	大さじ3
・にんじん	1本	・醤油	大さじ1
・小麦粉	適量	・揚げ油	適量

作り方

- 01 玉ねぎは薄くスライス、人参は千切りにする。
- 02 耐熱容器に1の野菜を入れ、砂糖、酢、醤油を入れて混ぜる。
- 03 小あじは水分をふき取り、小麦粉をまぶして170度の油でカラッと揚げる
- 04 揚げたての3を2に入れ、味をなじませる。