



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。



保育所人気メニュー ポークビーンズ

材料 (4人分)

・水煮大豆	120 g	・サラダ油	小さじ1
・豚肉	120 g	★コンソメ	小さじ1
・にんじん	1/2本	★ケチャップ	大さじ2
・玉ねぎ	大1個	★砂糖	小さじ1
・じゃがいも	100 g	・バター	5 g
・ビーマン	80 g	・塩	適宜
・トマト	1個		

作り方

- 豚肉は1cm角に、じゃがいも・にんじん・ビーマン・トマトはサイコロ型に、玉ねぎは短冊切りにする
- サラダ油を熱し、豚肉を炒める。トマト以外の野菜、水煮大豆を加えてさらに炒める
- 水を材料がかぶるくらい入れて煮る。野菜がやわらかくなったらトマトを加える。
- ★を加えて味付けをする。最後にバターを入れる。(味をみて必要なら塩を入れる)



ミニトマトのはちみつレモン

材料 (20個分)

・ミニトマト	20個	・はちみつ	大さじ2
		・レモン汁	大さじ1

作り方

- ミニトマトをさっとお湯にくぐらせ、冷水にさらす。破れたところから皮をむく。
- はちみつとレモン汁で和える

乳児ボツリヌス症予防のため
1歳未満の子どもに与えないでください。



かぼちゃのチーズ焼き

材料 (2人分)

・かぼちゃ	1/8個	・ケチャップ	大さじ1.5
		・とろけるチーズ	20 g

作り方

- かぼちゃを7~8mmの厚さに切り、耐熱皿に並べる
- ケチャップをのせ、チーズを散らして、電子レンジ600Wで5~6分程度加熱する(ラップなし)
かぼちゃがやわらかくなったら完成。



なすのはさみ焼き

材料 (2人分)

・なす	1本	・片栗粉	適量
・合いびき肉	150 g	・サラダ油	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個	・小ねぎ	適量
・塩コショウ	適量	・ぽん酢	お好みで

作り方

- なすは1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに合いびき肉、1の玉ねぎ、塩コショウを入れて混ぜ合わせる
- 1のなすの水気を切り、片栗粉をまぶす。2をなすではさむ。
- サラダ油を熱し、3を両面焼く。肉に火が通ったら完成。お好みで小ねぎとぽん酢をかける。