

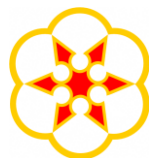
野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。野菜を多く食べる人は、脳や心臓の病気や、大腸がんにかかりにくいというデータがあります。一日に必要な野菜の量は350～450gです。

【野菜をたくさん摂るポイント】

- 加熱することで生野菜よりも量をたくさん食べられます。
- 季節の野菜は、栄養価も高く価格もお得です。
- 冷凍野菜は下処理が済んでいるので簡単に調理することができます。

生活習慣病を予防するために、毎食野菜料理を食べましょう。



野々市市食生活改善推進協議会
令和4年3月発行

食生活改善推進員とは
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに健康的な食に関するボランティア活動を行っています。

一緒に活動しませんか？



野々市市食生活改善推進
協議会ホームページ

家族みんなで Happy ごはん

野々市市食生活改善推進員

おすすめレシピ No.1

豆腐の野菜あんかけ



とうふの野菜あんかけ

材料（3人分）

小松菜	200g
えのき	100g
人参	80g
カニカマ	3本
卵	1個
木綿豆腐	2丁
だし	200cc
しょうゆ・みりん	各大1
片栗粉	大1/2

【作り方】

①小松菜、えのきは3センチに、人参は千切りに切る。

②鍋にだし、しょうゆ、みりんを入れて①と一緒に煮る。柔らかくなったら、ほぐしたカニカマを入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。とろみがついてきたら、溶き卵を入れて大きくかき混ぜる。

③別の鍋にお湯を入れ、木綿豆腐を6等分にして温めておく。

④③の豆腐をお湯からあげて、皿に盛る。②のあんをかける。

350～450gの野菜はこれくらい！



この料理では、野菜を約100g使用しています。きのこも食物繊維が豊富です。



レシピのポイント

たんぱく質も野菜も摂れるレシピです。季節を問わず、いつでも家族で食べられます。

卵はとろみをつけてから鍋に入れるのでふわふわに仕上がります。