

野菜のパワーを体に取り入れて、健康に過ごすために・・・

🍷おいしく手軽に野菜を食べられる方法を紹介します！

①火を通してかさを減らし、食材を足しておいしく食べよう！



袋から出すと...



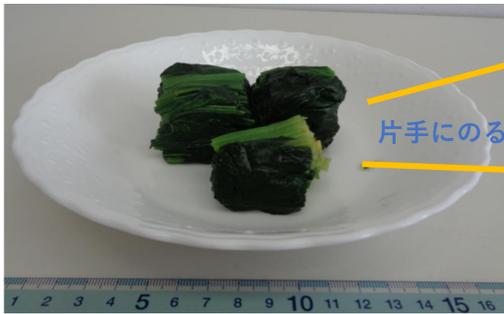
レンジで2分チンすると...



ぺったんこ！



レンジでチンもしくはゆでると...



片手にのるくらいの量だよ！

ツナやちくわ、キムチ、塩昆布で和えてもおいしいね！！マヨネーズやポン酢、ドレッシングで色々な味付けを楽しもう♪

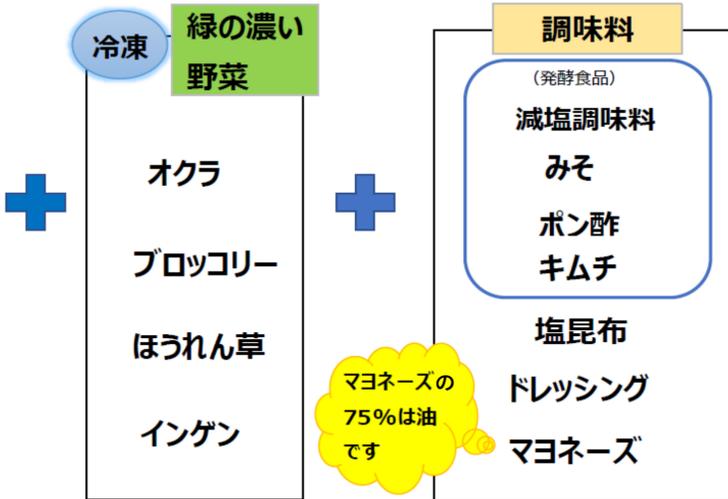


②冷凍野菜、カット野菜を活用しよう！

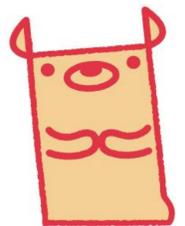
1日野菜
350g

例えばカット野菜1袋(250g)と冷凍の緑の濃い野菜(100g)を合わせて、レンジでチンしたら、あっという間に1日分の野菜が準備できます！

スーパーの
カット野菜
1袋 200～250g
(100～120円)



冷凍野菜やカット野菜は価格が安定していて使いやすいね！



③お鍋や汁物料理で、具沢山にして食べよう！

1. お鍋を準備

(深いフライパン、土鍋でもOK)

2. 鍋の味付けを選ぶ

(鍋やうどんのつゆなど)

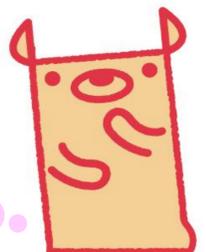
3. 野菜を入れる

カット野菜、冷凍野菜、あまった野菜なんでも投入！キノコもおいしい！

4. たんぱく質でうまみアップ！

卵、お肉、お魚、豆腐、肉団子なども入れるとおいしさアップ！

うどんなどの麺を入れたら一食の完成だね！
雑炊もおいしいね♡



野菜を食べるにはいろんな方法があるんだね！
野菜を食べて体調が悪くなる人や、治療中の人は医師の指示に従ってね。