

1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい？

調理すると

1日の目標量

350g



すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。



ほうれんそうのおひたし 70g

サラダ 70g



野菜炒め 140g

かぼちの煮物 70g

2月10日のトマトメニュー 「トマト入りコーンドーナツ」



材料 4人分

ドライトマト.....65g(荒目に刻む)
 クリームコーン缶.....100g
 ロースハム.....3～4枚(細かく刻む)
 ホットケーキミックス.....200g
 (打粉用ホットケーキミックス...適宜)
 揚げ油.....適量

作り方

- 1.ホットケーキミックスに粗く刻んだドライトマトと細かく刻んだロースハムを混ぜ合わせます。
- 2.1にクリームコーン缶を加えてまとめます。
(このとき、クリームコーンの水分で生地をまとめますが、水分が足りないようなら水で固さを調節します。)
- 3.表面に打粉(分量外のホットケーキミックス)をして、直径2cmの棒状にし、3cmの長さに切ります。
- 4.3を油で揚げます。

ハムの代わりにウインナーやベーコンでも楽しめます♪