

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

かぼちゃの煮物 70g

2月10日のトマトメニュー「冬野菜のトマト煮」



材料 4人分

トマト(ダイス)缶…80g
ベーコン…50g
玉ねぎ…140g
にんじん…50g
にんにく…一かけ
カリフラワー…30g
ブロッコリー…30g
れんこん…40g
かぶ…60g

オリーブ油…適量
鶏がらスープ…300g
洋風だし…小さじ1
トマトケチャップ…20g
砂糖…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
ローリエ…少々



作り方

- 1.ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんじん、れんこんはいちょう切り、にんにくはみじん切り、カリフラワー、ブロッコリーは小房にわける。かぶはさいの目切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 3.れんこんを加えて炒め、鶏がらスープを入れ、あくをとる。
- 4.カリフラワー、かぶ、ブロッコリーを加え、トマト缶、調味料を加えて煮込む。塩、こしょうで味を調える。

冬野菜がたくさんとれる料理です。お好みで、別の野菜にしてもおいしく食べられます。