

1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい？

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。



調理すると

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

1月9日のトマトメニュー ミネストロンスープ



材料 4人分



ベーコン …… 4枚(1cm幅千切り)
玉ねぎ …… 大1/2個(1cm角切り)
人参 …… 1/2本(1cm角切り)
キャベツ …… 4枚
大豆(水煮) …… 1/2缶
トマトホール缶 …… 100g

洋風スープの素 …… 1個
水 …… 600ml
塩・こしょう …… 適量
サラダ油 …… 適量

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キャベツ、人参、ベーコンを炒める。
- ②水と洋風スープの素、大豆(水煮)とトマトホール缶を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を整える。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](https://cookpad.com)



トマト缶の代わりにトマトとトマトジュースを使用してもOK！
スープにご飯やチーズを加えてリゾット風にしても美味しいです。