

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



1月9日のトマトメニュー トマト肉じゃが



材料 4人分

豚肉 ……………80g
にんじん…………40g
玉ねぎ…………120g
じゃがいも……220g
トマト缶(ダイス)・80g
はんぺん…………50g
さやいんげん……20g

A { トマトケチャップ ……大さじ1
しょうゆ ……………小さじ2
砂糖 ……………小さじ2
本みりん ……………小さじ1弱
だし汁 ……………100cc
サラダ油 ……………適量

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切り、豚肉、はんぺん、さやいんげんは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ熱し、豚肉を入れて炒める。
- ③②ににんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、だし汁、トマト缶を入れて煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったら、はんぺん、さやいんげんとAの調味料を加えて煮る。
- ⑤味を調べ、具材に味が染みたら完成。

トマトを使って給食の人気献立をアレンジしています。トマトとだしの相乗効果でより深いうま味を感じることができます。

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)