

始めてみませんか

1日350g

# 野菜を食べよう

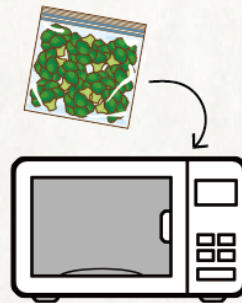
1回量の目安

## 両手をかぶせたくらい

野菜は、食べやすい大きさに切って、両手をかぶせたくらいが100gの目安です。



上手に食べるコツ

## レンジでかさを減らす



野菜は約90%の水分を含むので、電子レンジの調理に向きます。  
1回の食事量が少なくなりがちな高齢者は、フリーザーバックに入れレンジでチン！して野菜の水気を絞り、かさを減らして、炒め物やあえ物に利用することがお勧めです。

## 加熱時間の目安

		電子レンジの加熱時間
	<b>葉物</b> 葉物など地面から上に育つ野菜	<b>1分30秒</b>
	<b>根菜</b> 根菜など地面から下に育つ野菜	<b>2分30秒</b>

袋の口はしっかり閉めなくても大丈夫ですが、水蒸気が発生して膨らむので、容量の1/3量を目安に入れるようにしましょう。

使用するワット数によりますが、ラップや袋が膨らんだら加熱OKの目安です。加熱時間は様子を見ながら調節してください。



フリーザーバックは耐熱100℃が可能な箱の表示を確認しましょう。

100g  
の目安量



# かんたん！美味しい！ お手軽レシピは裏面です

静岡県健康増進課・(公社)静岡県栄養士会



# かんたん！美味しい！お手軽レシピ：野菜をとろう



ポテトサラダは必ず同量の野菜を混ぜると、1人分のエネルギー量を減らすことができます。



## ポテサラ野菜マシマシ

- ・市販のポテトサラダ
- ・同かさの野菜 (キャベツ・キュウリ・レタスなど)



ブロッコリーを茹でるは卒業すべし？



## ブロッコリー活用法

- ・豚肉
- ・ブロッコリー
- ・焼肉のたれ・マヨネーズ



無限ピーマンを超えるか？



## 四色炒め

- ・えのき茸・ピーマン
- ・にんじん・塩昆布
- ・ごま油



唐揚げに野菜をプラス



## 酢鶏

- ・唐揚げ
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・ピーマン
- 【甘酢あん】
- ・砂糖・酢・しょうゆ
- ・ケチャップ・片栗粉



このメニューで電子レンジで野菜料理を作るポイントがわかる



## なすのツナ煮

- ・なす
- ・生姜
- ・ツナ缶
- ・麺つゆ



子どもでもできる電子レンジで作る焼きそば



## 野菜いっぱい焼きそば

- ・焼きそば
- ・野菜お好みで
- ・豚こま肉
- ・粉末ソース



朝食やお弁当にぴったりのメニュー



## キャベツのふわ玉炒め

- ・キャベツ・卵
- ・魚肉ソーセージ
- ・マヨネーズ
- ・塩・胡椒



きのこは野菜不足のお助けです



## きのこあんかけ

- ・自身魚
- ・きのこお好みで
- ・麺つゆ
- ・水溶き片栗粉



## 炊き込みご飯&鮭寿司



- 【鮭寿司】
- ・ごはん
- ・甘塩鮭
- ・すし酢

【炊き込みご飯】

- ・米
- ・塩
- ・手羽先
- ・市販惣菜 (きんぴら等)



各料理の作り方は、QRコードから動画をご覧ください。