

今日から始める!

野菜いっぱい食生活のポイント



野菜の大切さが分かったところで、いろいろな野菜をたくさん食べる工夫をご紹介します。

Y・B(やさい・バスケ)リーグのみんなが、“おいしく野菜を食べるポイント”を話し合っているようです。今晚の食卓にどんな野菜メニューを加えるか、参考にしてみましょう。



手作りドレッシングも野菜をおいしく食べる秘訣じゃよ



香ばしいにおいがする今夜は焼き野菜かな?



焼いたり炒めたりすると味も見た目も変わるよね

ほうれん草

僕はグンと甘みが増すよ



にんにん



葉物はかさが減るからたくさん食べられるようになるんだよ

ほうれん草

薄切りにしてオーブンで焼いて、パリパリのチップスなんてどうかな?



ごぼ山

とれたて野菜の本領発揮! やっぱり生野菜がいいな



TOMATO

サンドイッチに入れるときは種を取り除くと水っぽくならないよ

辛味がだめなら水にさらして



玉ちゃん

千切りじゃなくてちぎるだけでもいいんだよ



きやべ

スティック派? スライス派? 切り方を変えて味わってね



にんにん

これならたくさん食べられる! ほかほか湯気のゆで野菜



ごぼ山

きつと私たち根菜が活躍するね

いやいやゆで野菜ならブロッコリーだろう!



プロコ

え〜キャベツだって甘くておいしくなるんだよ



きやべ

甘さなら僕だって負けないよ トロトロになるしね



玉ちゃん

甘みアップの焼き野菜。仕上げにスパイシーなドレッシングはいかが?



カレードレッシング

スパイシーな香りが食欲をそそります

(4人分)

- 油 大さじ1弱
- カレー粉 小さじ1/5
- 酢 大さじ1弱
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1/2弱
- たまねぎ(すりおろし) .. 大さじ1弱

※キャベツや水菜、意外ときのもおいしそう!

生野菜のみずみずしさが引き立つ。酸味のさわやかドレッシングをどうぞ



梅しょうゆドレッシング

梅のクエン酸でおいしく食べて疲労回復

(4人分)

- ごま油 小さじ1/2強
- しょうゆ 小さじ1/2強
- 酢 小さじ1/2強
- 酒 小さじ1/2強
- 梅肉 小さじ1

※大根や長芋などとあえて、ごまやかつお節、のりを加えてみるとアクセントに!

ほくほくの温野菜は伝統の味でまろやかに包んで、たくさん召し上がれ



味噌ドレッシング

美容と健康に効果的な味噌をドレッシングで

(4人分)

- 白みそ 大さじ1強
- 砂糖 小さじ1弱
- 油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2弱
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1弱

※味がしっかりしているからカブやナスに少しかけるだけでもGood!

※いずれも市内小・中学校の給食で提供しているドレッシングのレシピです。