



# 「1日350g」の野菜をとるコツ!

野菜350gの目安は加熱調理した状態で自分のげんこつ大3個分になります。

1食ごとに  
いただきゲー!

## 1. 忙しい朝や昼食には?



- トマトやキュウリなどさっと洗って食べられる野菜を常備しておく。
- 電子レンジを活用する。



### ～電子レンジで簡単レシピ♪～



#### かぼちゃのカレー風味

かぼちゃ 250g (1/5 個)  
塩 1g (小さじ1/6)  
カレー粉 小さじ1/2

-----  
かぼちゃは一口大に切り  
塩とカレー粉をまぶして混  
ぜ、ラップをしてレンジで約5  
分。そのまま数分間おく。



#### もやしのコンソメ味

もやし 200g (1袋)  
コンソメ 小さじ1  
(顆粒)

(青菜・きのこをいれても♪)

-----  
もやしにコンソメをふりか  
けて混ぜ、ラップをしてレ  
ンジで約3分。



#### キャベツの昆布茶味

キャベツ 150g  
ハム 2枚  
昆布茶 小さじ1

-----  
キャベツとハムは1cm幅  
に切り、昆布茶をふりか  
けて混ぜ、ラップをしてレ  
ンジで約3分。

### ★そんな時にはひと工夫★

☆プラス1品! (上記のレシピも参考にしてみてくださいね♪)  
サラダや和え物、煮物をプラス

☆野菜の具を加える!

うどん、ラーメンなどには麺を茹でるお湯で  
野菜を茹で、麺の上に乗せる。

☆外食では・・・

野菜の多い料理を選ぶようにする。  
付け合せの野菜は残さず食べる。

丼物やカレー、麺類には  
野菜が入っているけど、  
げんこつ大1個分には  
ちょっと足りないよ!!



～ちよこっと意識で野菜を食べましょう!～

## 2. 時間のあるときに作りおき！！



- ① 野菜は手頃な大きさに切っておく・・・毎回切る手間がはぶけ、調理時間の短縮に！
- ② 常備菜の作りおき・・・きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物など！

### あとはらくらく♪ キャベツの下処理

上半分は・・・

千切りキャベツ  
やサラダに！

★横半分に  
カット！



下半分は・・・

汁物の具や  
炒め物に！



### おすすめ★作りおきレシピ

#### 《野菜のピクルス》



＜漬け込む野菜＞

きゅうり、にんじん、ミニトマト、セロリ、大根、パプリカ、カリフラワーなどお好みで。

＜作り方＞

1. 漬け汁の材料を鍋に入れ軽く沸騰させて冷ましておく。
  2. 漬け込む野菜は食べやすい大きさに切りさっと茹でて冷ましておく。
  3. 漬け汁に野菜を漬け込む。  
(半日位から食べられる)
- ※味が薄くなってきたら酢、塩など好みの味に追加する。  
※冷蔵庫で保存する。

＜漬け汁＞

酢 1カップ  
水 1カップ  
砂糖 大さじ4  
塩 小さじ1/2

## 地元農家さんに聞いてみました！



＜上杉さんご夫妻＞

内部地区でトマトやキュウリなどを栽培されており、おいしい野菜をたくさん食べていただくために、日々試行錯誤されています。

家にある野菜を使い、意識して野菜を食べるように心がけています。



トマトの重さは、大きいもので1個 200g 程度なんだって！  
1日にとりたい野菜量は350g だから、重さのある野菜も組み合わせることも必要だね♪



～☆にゅうとうくんのちよこっとメモ☆～

#### その1：【おいしいトマトの見分け方】

- ①ヘタが鮮やかな緑色である。
- ②実の色は、できるだけ濃いもの(種類による)。
- ③おしりにオレンジがかった放射線状の筋がある。



#### その2：【おすすめの食べ方】

新鮮なものは生のまま食べる！  
キズのついたトマトやうれたトマトは、  
トマトカレー、トマトスープにする♪

↑  
おしり



協力：農水振興課