

毎日、野菜をぱくぱく食べて 元気もいもい！

一日に必要な野菜(350g)はこれくらいです。



両手いっぱいくらい

または



にぎりこぶし5つつ分

この野菜を料理にすると、
野菜炒め1皿と小鉢3つ分になります。
毎食に野菜料理を取り入れ、
1日350gを達成しましょう。



野菜炒め1皿と小鉢3つつ分

緑黄色野菜



トマト



にんじん



かぼちゃ



ピーマン



こまつな



さやいんげん

ブロッコリー、ちんげんさい
メキャベツ、ほうれんそう
しゅんぎく、わけぎ、おくら
あしたば、パセリ、あさつき
カブの葉、だいこんの葉など…

120g以上

淡色野菜



たまねぎ



ねぎ



なす



きゅうり



キャベツ



しょうが

レタス、セルリー、ごぼう、すいき
にんにく、とうがん、にがうり
みょうが、はくさい、れんこん
など…

230g

みんなで食育、楽しく食育

親子クッキング教室

☆☆野菜パワーをいただきます☆☆



2人分で
約 100g の
野菜がとれるよ



～材料表示～

1カップ：200ml

大さじ1：15ml

小さじ1：5ml

れんこん団子汁

【材 料】（2人分）

れんこん	50g
片栗粉	小さじ5
塩	ひとつまみ
だいこん	30g
にんじん	20g
絹さや	2本
小えび	2尾
かつお昆布だし	2カップ
しょうゆ	小さじ1

1人分栄養価

エネルギー	: 60kcal
たんぱく質	: 2.9g
食塩相当量	: 0.9g
野菜量	: 52g



かつお昆布だしのと作り方

【材 料】

かつお削り節	10g
昆布	5g
水	500ml



鍋に水と昆布を入れ30分ほどおいてから火にかける（弱火）。
沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、ひと煮たちしたら火を消す。
かつお節が沈んだらペーパータオルなどでこす。

【作り方】

① かつお昆布だしをとる。(かつお昆布だしのとり方参照)

② 材料の準備をする。

れんこん：皮をむく。

だいこん・にんじん：皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、
花型で型を抜く。

絹さや：筋をとり下ゆでし、ななめ半分に切る。

小えび：ゆでて殻をむく。



③ れんこん団子(2個)を作る。

<たねを作る>

れんこんをすりおろす(半分程度)。

残りのれんこんをビニル袋に入れ、めん棒で細くなるまでたたく。

ボウルにれんこん、片栗粉、塩を加えよく混ぜる。

<丸める>

ラップを広げ(10cm×10cm)中央にえびを一尾置き、

その上にたねの半分をのせ、丸めてラップのしぼり口をねじる。

できた団子2個を耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。



④ 鍋に①とだいこん・にんじん・しょうゆを入れ中火で煮る。

野菜が煮えたら、③のれんこん団子のラップをはずし鍋に入れ、弱火で
1～2分程度煮る。

お椀に盛り付けて、絹さやを飾り出来上がり。