

もう一皿 野菜料理を食卓に

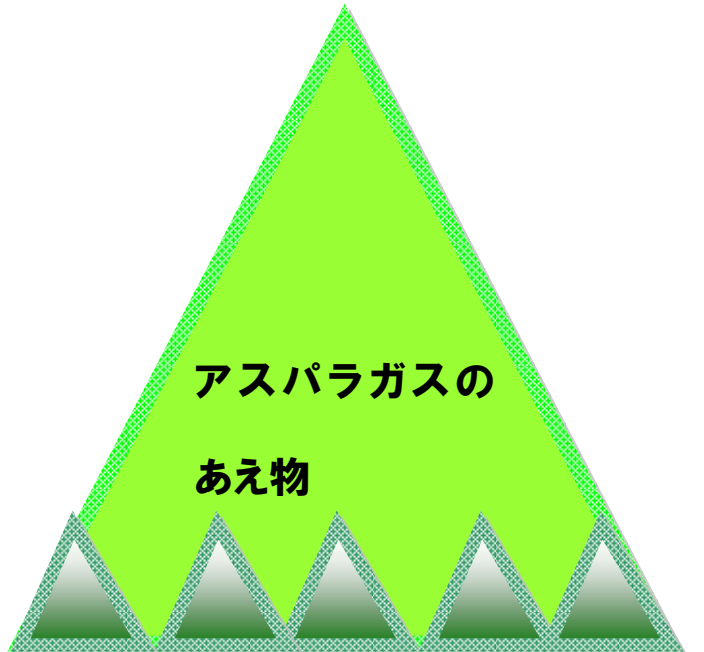
1日の野菜摂取量の目標は**350g**以上です。

山形県民の1日平均野菜摂取は**281.6g**であり、

(「平成16年県民健康・栄養調査結果」)

小鉢約**1皿分**(約**70g**)の野菜が不足しています。

生活習慣病予防のためにも、野菜をしっかり食べましょう。



【材料3人分】

- アスパラガス・・・180g
- 菊・・・9g
- しめじ・・・45g
- えのきだけ・・・45g
- a スープ・・・大さじ2杯
- かき油・・・1.5g
- しょうゆ・・・小さじ1/2杯
- 砂糖・・・少々
- 酒・・・小さじ1/2杯強
- ごま油・・・少々
- b しょうゆ・・・小さじ2杯半
- スープ・・・大さじ1杯
- 食酢・・・小さじ1/2杯
- 砂糖・・・小さじ1/2杯
- ごま油・・・0.9g
- 練りからし・・・3.0g

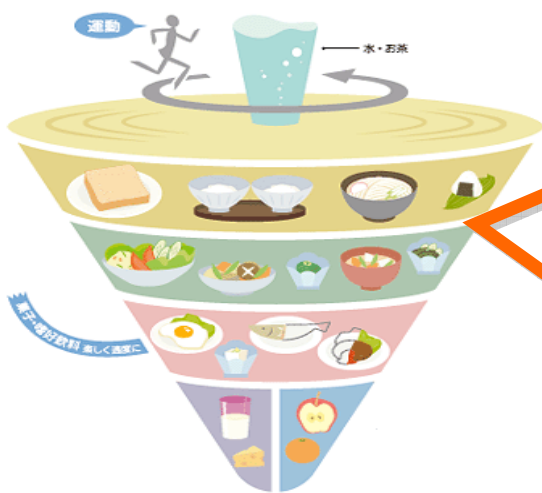
【作り方】

- ① アスパラは5cmに切り、ゆでて水にとり、冷ましておく。
- ② 菊はがくをとり、酢を少々入れた、熱湯でゆで、水にとってよくさらし、あくを抜く。
- ③ しめじは石づきをとって、小房に分け、えのきだけは根を切り、半分に切る。
- ④ ③をaの調味料で下煮し、最後にごま油をふり混ぜ、良く冷まして汁けを切る。
- ⑤ bの調味料を混ぜ、①、②、④を和える。

【一人当たりの栄養成分】

エネルギー:41kcal たんぱく質:2.3g
脂質:0.7g 塩分:1.1g

食事バランスガイド



食事バランスガイドを参考に
バランスよく食べよう!!

副菜を1日**5~6つ**
(SV) 食べましょう
(野菜、きのこ、いも、海草料理)
野菜料理5皿程度です。

毎月19日は**家族団らんの日** 「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日は**やまがた夢未来健康づくりの日** 「やまがた夢未来健康づくりプラン」