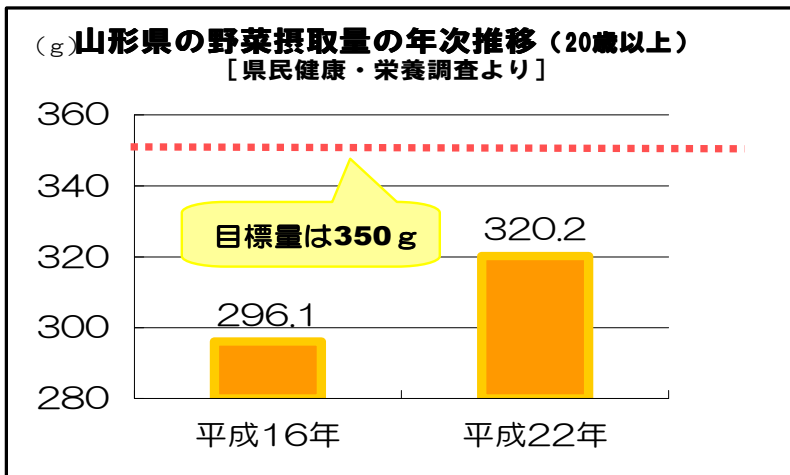
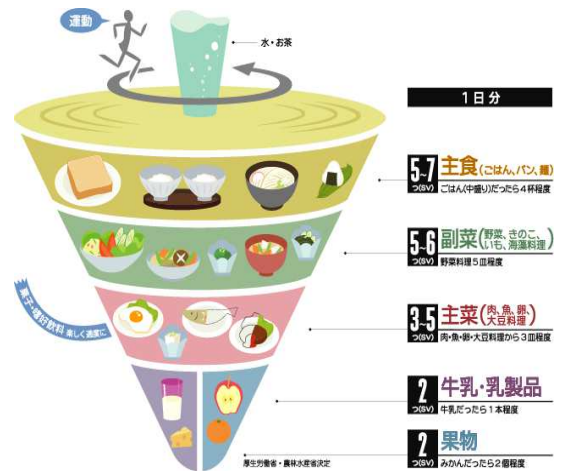


野菜を食べてもっと健康に

厚生労働省では、健康を維持するために必要な野菜の摂取目標量を成人1日当たり**350g以上**としています。
下の表からも分かるように山形県の野菜摂取量は目標量まであと少し足りていない状況です。



食事バランスガイド



手軽にもう一品♪レンジで作れるお野菜レシピ



ピリツとした辛味がくせになる

大根のんにく唐辛子炒め



材料 (2人分)

大根	100g	唐辛子	1本
ベーコン	ハーフ2枚	塩	少々
にんにく	1かけ	こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1/2	めんつゆ	小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき細切り、ベーコンも同様に切る。
にんにくは薄くスライス、唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ② 耐熱容器に材料を入れ、オリーブオイルを回しかける。ふんわりラップをしてレンジで1分半加熱する。
- ③ 塩、こしょう、めんつゆを混ぜて、味をととのえる。【1人分/ エネルギー:61 kcal 塩分:1.2 g】



このレシピは、「置賜発野菜まるごとレシピ集」に掲載しています。平成26年2月置賜保健所作成
http://www.pref.yamagata.jp/regional/okitama_bo/living/health/7325023top.html

毎月19日は「家族団らんの日」毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成 (問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課 TEL0238-22-3004

山形県健康長寿推進課

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成26年 第2号