



減塩・ベジアップ プロジェクト



ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです

野菜を食べて健康になろう!



野菜をたくさん食べるとどうして体に良いの？

野菜には、体の調子を整える働きがあるペロ！たくさん食べようね！

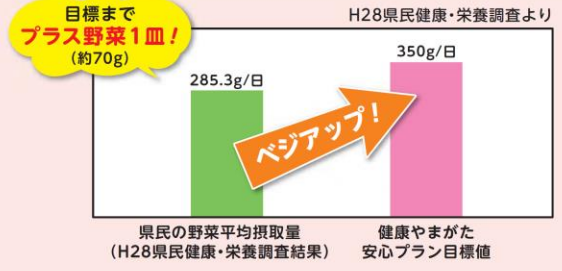


1日にどれくらい食べると良いのですか？

1日に**350g以上**食べると良いとされてるよ。



山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)



普段の食事に **プラス野菜1皿(約70g)!**



お浸し1皿



きんぴらごぼう1皿



サラダ1皿



冷やしトマト1皿



具だくさん味噌汁1皿

1日の野菜摂取目標量

350gの野菜

“緑黄色野菜”と“その他の野菜”を組み合わせる食べましょう。

緑黄色野菜120g + その他の野菜230g

奥田シェフの

減塩・ベジアップレシピ 白菜のクリーム煮

作り方

- 1 ニンニクを約2ミリの大きさに切る
- 2 オリーブオイルでベーコンを炒める
- 3 ニンニクを入れ、きつね色になったら水を入れる
- 4 顆粒だしを入れる
- 5 白菜を1/4の大きさに切り、鍋に入れる
- 6 タイムを入れ、15分煮込む
- 7 火を止め、生クリームを入れ混ぜ合わせる
- 8 皿に盛り付けて完成

材料 (2人分)

- 白菜 1/4個 (約500g)
- ベーコン 100g
- ニンニク 1/2片
- タイム 1本
- 生クリーム 100ml
- 水 125ml
- 顆粒だし(減塩) 5g
- オリーブオイル 12g



栄養成分表示 (一人分当たり)

熱量392Kcal,たんぱく質11.5g,脂質34.7g
炭水化物8.3g,食塩相当量1.6g (推定値)

野菜使用量 (一人分当たり) 250g以上