

## 野菜を1日350g食べましょう

### 3. ブロッコリーとわかめの和え物

#### <材 料> 2人分

ブロッコリー	1房(140g)
わかめ(塩蔵)	20g
かつお節	1袋(3g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
だし汁(水でも可)	小さじ1~2(5~10g)

#### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水にとり、ざるにあげて水気を切る。
- ② わかめは洗って塩を落とし、熱湯を通してから水にとり、一口大に切る。
- ③ しょうゆとだし汁を合わせ、①②、かつお節を和える。

※ブロッコリーはゆでたあと水にとると色がきれいにできる。

#### <栄養量> 1人分

熱 量	30kcal
たんぱく質	4.4g
脂 質	0.4g
炭水化物	3.9g
糖質	1.1g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	0.5g



## 野菜を1日350g食べましょう

### 4. 野菜スープ

#### <材 料> 2人分

きゃべつ	2~3枚(160g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
にんじん	1/3本(40g)
セロリ	1/2本(30g)
さやえんどう	10g
水	300ml
コンソメ(固形タイプ)	1個
塩	少々
こしょう	少々

#### <作り方>

- ① さやえんどうは、すじをとり、食べやすい大きさに切りさつと茹でておく。他の野菜は食べやすい大きさに切り、水、コンソメを加えて煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味をつける。

#### <栄養量> 1人分

熱 量	43 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂 質	0.3 g
炭水化物	9.7g
糖質	5.8g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.4 g

