

# 野菜を1日350g食べましょう

## 1. キャベツのごま煮

<材 料>	2人分
キャベツ	4枚(200g)
だし汁	100ml
酒	大さじ1(15g)
味噌	大さじ1(18g)
みりん	小さじ1(6g)
すりごま	大さじ1(5g)

### <作り方>

- ① キャベツは軸を取ってざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁と酒を入れ、①のキャベツを入れて煮る。
- ③ キャベツがしんなりしたら、みそ、みりんを加えてよく混ぜる。

※盛り付けてから、彩りに小口切りした小ねぎなどおの青みをちらすときれい。

<栄養量>	1人分
熱 量	80kcal
たんぱく質	3.5g
脂 質	2.2g
炭水化物	11.4g
糖質	7.1g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.1g



# 野菜を1日350g食べましょう

## 2. 夏野菜の焼き浸し

<材 料>	2人分
かぼちゃ	1/10個(70g)
ズッキーニ	1/3本(50g)
なす	1本(70g)
にんじん	1/2本(50g)
ピーマン	1個(40g)
サラダ油	大さじ1(12g)
酢	大さじ1(15g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
酒	大さじ1(15g)
砂糖	少々(酸味を和らげるための隠し味程度)

<栄養量>	1人分
熱 量	128kcal
たんぱく質	2.6g
脂 質	6.2g
炭水化物	14.2g
糖質	9.1g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	1.3g

