

野菜のめんつゆピクルス

野菜が少なくなりがちな朝食にもピッタリ！

レシピ No
20



材料4人分

ミニトマト	8個
パプリカ	1個
きゅうり	2/3本
ズッキーニ	1/2本

めんつゆ(希釀したもの)	200cc
酢	大さじ1.5

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切ってお皿に入れ、ふんわりラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②①にめんつゆ(表示どおりに希釀したもの)と酢を入れ、野菜をつけて冷蔵庫で約2時間冷やす。

大網白里市
食生活改善会

野菜を1日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



朝食にサラダ



昼食に野菜たっぷりカレー



夕食に、野菜炒めと具だくさんみそ汁



日本人の野菜摂取量の状況(令和5年度国民健康栄養調査結果より)

野菜摂取量の平均値は256gです。目標量の350gに約100g足りない状況です。

100gの野菜の例は下記のとおりです。今の食事にあと100gプラスを目指してみましょう。



きゅうり 1本



トマト 1/2個



ミニトマト 6個



玉ねぎ 1/2個

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

