

ブロッコリーのナムル

材料3つだけで、簡単に作れます。
食卓に野菜 1皿増やしましょう。

レシピNo

28



材料2人分

ブロッコリー 100g
塩昆布 4g
ごま油 小さじ1

作り方

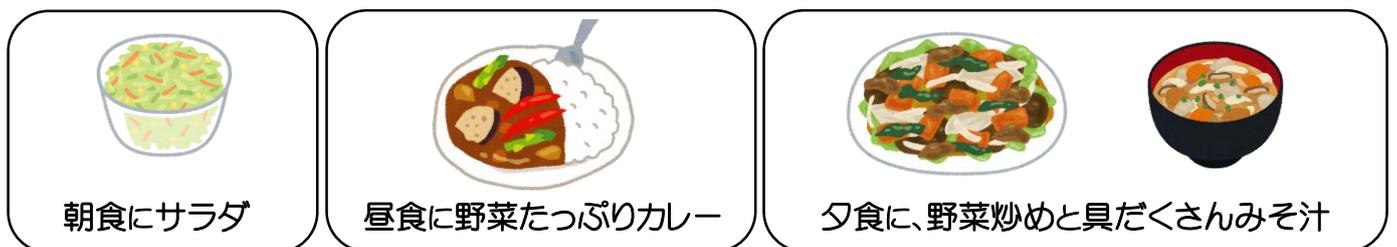
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
 - ②温かいうちに塩昆布、ごま油を加えて和える。
- (1人分:40kcal・食塩相当量:0.4g)

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。



野菜をたくさん食べるコツ



朝食をきちんと食べましょう。朝食を食べていても、野菜が少ない方が多いので、朝食に簡単に食べることのできる野菜、野菜料理を常備しておくことがおすすめです。

