

おいしく 野菜を食べる



副菜レシピ♪



あと1品欲しいときの超カンタン
副菜1皿分レシピ

もやしと水菜の 柚子しょうあえ

所要時間
10分
副菜1皿分

【材料(4人分)】

- ・もやし 1袋(200g)
- ・水菜 1袋(180g)
- ・かに風味かまぼこ 12本(72g)
- ・柚子こしょう 小さじ 2
- ・白ごま 小さじ 1/2

【作り方】

- 1 もやしと水菜はさつと茹でて水気をきる
- 2 かに風味かまぼこは細かく割く
- 3 1と2をあえて柚子こしょうで味をつける
- 4 白ごまをふりかけてもりつける



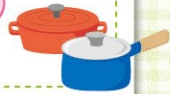
【ポイント】

- *味付けはお好みのドレッシングでも!
- *分量が少ない時には、電子レンジを活用すると便利!

一人当たりの
栄養価

・エネルギー 39kcal
・食塩 0.9g

・野菜量 95g



野菜のうれしい栄養成分

野菜には、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。特にナトリウムを体外に排出してくれるカリウムや骨をつくるカルシウムなど、身体にうれしい成分がいっぱいです。

また、便通をよくして腸内の善玉菌をふやす食物繊維も含まれています。

野菜には、色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜があり、含まれる栄養素の量はちがうので、なるべく多くの種類の野菜を摂りましょう。



ちょっと聞きたい野菜のこと

Q 野菜ジュースを飲めば野菜を食べなくてもいいの?

A 野菜ジュースには果汁や砂糖が添加されているものもあり、野菜の代わりに摂取すると、糖質を摂りすぎてしまう場合があります。また、野菜を「囓む」ことで、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐこともできるので、野菜料理を食べることをおすすめします!

