

野菜の摂取目標量は1日350g以上! 野菜ジュースでは足りません。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持に必要な栄養素が入っています。栄養を十分に摂るために必要な野菜量は1日350g[小鉢(70g)5皿分]以上。野菜ジュースは作られる過程で失われる栄養素があるため、代わりにはなりません。「野菜が少ないな」と思った時は麺類や肉料理に足すのでもOK。1日のどこかで野菜を増やしてみましょう!



今が旬! ウェルネスレシピ

「なすとオクラのさっぱり香味和え」 なす、オクラの旬 7月~9月

目標量の1/3の野菜が摂れます

このレシピの野菜量 120g/1人

このレシピの塩分量 0.9g/1人



材料(2人分)

・なす…200g(2本) ・オクラ…40g(4本)

【A】

・しょうゆ…小さじ1 ・酢……………小さじ1

・砂糖… 小さじ1/2 ・ごま油…………小さじ1

・しょうがすりおろし…………… 小さじ1/2
(チューブでも可)

作り方

①なすはガクを取り除いて竹串で数か所穴をあけ、ラップで包んで耐熱容器に入れて600Wで3分加熱する。冷水につけて粗熱が取れたら、水気をしっかり切って、手で裂き、さらに食べやすい大きさに切る。

②オクラはガクを取り除き、竹串で数か所穴をあけ、耐熱容器に入れてラップをかけて600Wで1分加熱する。粗熱が取れたら、水気を切って食べやすい大きさに切る。

③Aを混ぜ合わせ、①②と和える。

※オクラのうぶ毛が気になる場合は、塩少々で板ずりをしてください。

みょうがや、すりゴマなどトッピングのアレンジもおすすめ♪

電子レンジで簡単調理♪

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!



iOS版



Android版



アプリのダウンロード方法はこちら

お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課

TEL:0771-86-1800 (瑞穂保健福祉センター内)