

にんじんとツナの酢サラダ

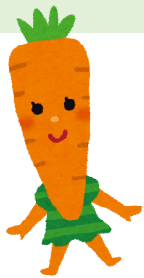


材料 (2人分)

- ・ にんじん 1本
 - ・ ツナ缶 40g
 - ・ 白ごま 小さじ1
 - ・ 調味料
- 酢 大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
水 大さじ1

作り方

1. にんじんを細切りにする
2. フライパンにツナ缶の油を熱し、
にんじんとツナを炒める
3. 器に盛り、粗熱が取れたら白ごま
をふり、調味料をかける

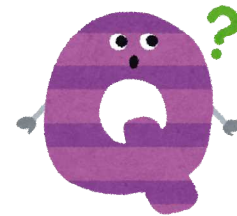


暑い季節にぴったりの
さっぱりとしたサラダです



たくさん

野菜を食べよう



1日に野菜をどれくらい
食べていますか??

手のひらで
表すと?



1日の野菜摂取の目標量は**350g**

ビタミン

→栄養素がエネルギーになるお手伝い

ミネラル

→身体機能の維持・調整
特にカリウムは体の余分な食塩を外に出す

食物繊維

→便秘を防ぐ
食べすぎを防ぐ



両手にいっぱいくらい
(小鉢で5皿分くらい)

野菜をたくさん 食べるには？

1. ゆでる・蒸す
…お浸し



2. 炒める
…野菜炒め



3. 煮る
…煮物やスープ

