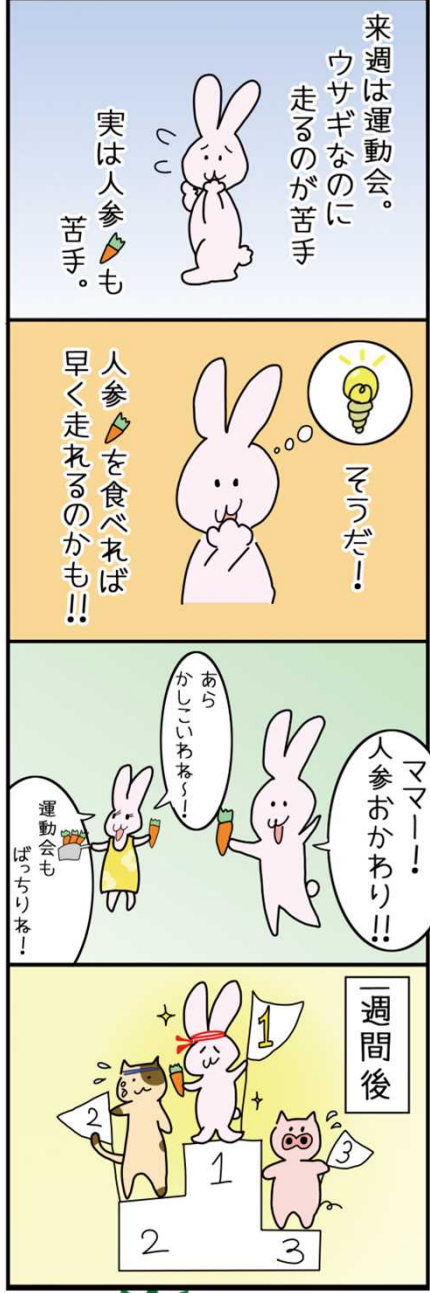


いつもの食事にベジたべプラス



野菜は好き？

子どもも食べる時短レシピ



毎年6月19日は「大和郡山カレーの日」。市立保育園、認定こども園、小・中学校で大和郡山産の大和丸なす、トマト、玉ねぎ、じゃがいもが入った「大和郡山カレー」が給食に登場します。嫌われ野菜のなすもこの日ばかりは大人気。みんな完食です!おうちでもぜひお試しください!

大和郡山カレーで
なすも人気!



大和郡山の特産品と胸をはってきたのにまさかのワースト1位とは驚きです。アントシアニンも豊富で目の疲れや美容にもいいのに残念です。(な)

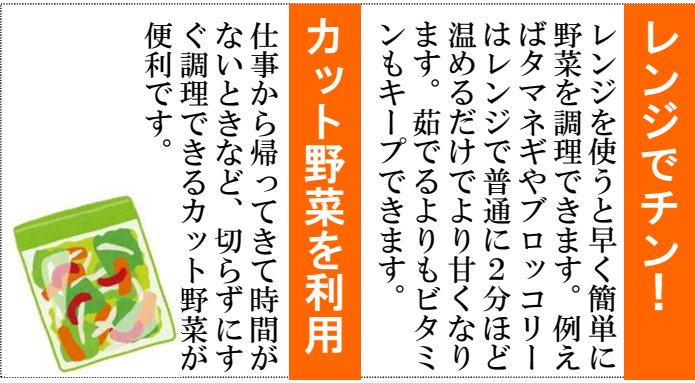
嫌われ野菜から
悲しみのコメント

嫌われ野菜ランキング

- 1 なすくん
- 2 ピーマンくん
- 3 しいたけくん

大和郡山特産品がまさかの上位! ママにも子どもたちにも嫌われた野菜たちの悲しみの声が届きました

子どもの野菜の好き嫌いに関する調査 (2011.8 カゴメ株式会社)



レンジでチン! レンジを使うと早く簡単に野菜を調理できます。例えばタマネギやブロッコリーはレンジで普通に2分ほど温めるだけでより甘くなります。茹でるよりもビタミンもキープできます。



炊飯器でつくるパエリア

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会考案

普段使いもおもてなしにも!



- 材料 (4人分)
- 米 2合
 - トマト缶 (カット) : 100g
 - A (固形+液体合わせて) 水 : 200cc
 - パエリアの素 : 2袋
 - 玉ねぎ : 1個 (200g)
 - しめじ : 1パック(80g)
 - シーフードミックス (冷凍) : 100g
 - 赤パプリカ : 1個 (60g)
 - ピーマン : 1個 (40g)
 - ブロッコリー(花蕾) : 1/4 個(60g)
 - サラダ油 : 大さじ1

- ① 玉ねぎは粗みじん切る。
- ② しめじは半分に切ってほぐしておく。
- ③ 赤パプリカ、ピーマンは1cm 角に切る。
- ④ 米は洗って水気を切っておく。
- ⑤ Aをあわせておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、しめじ、シーフードミックスを炒める。
- ⑦ 炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れ、釜に材料(③~⑥)を入れたら、白米を炊く時と同様に炊飯する。
- ⑧ ブロッコリーは小房に分けてゆでしておく。
- ⑨ 炊きあがったらブロッコリーを入れて混ぜ合わせる。

緑黄色野菜65g
淡色野菜 70g
野菜が135gも摂れる!