

このゆびと〜まれ！食育編①

新型コロナウイルスの影響により学校に來れない日々が続いていますが、元気に過ごしていますか。4月のきゅうしょくだよりでは簡単に野菜がとれるメニューをご紹介します。ぜひお家で作ってみてください。

1日に必要な野菜は何グラム？

1日に必要な野菜の量は **350g** です。

「小鉢(70g)を1日5皿分」食べることを意識してみましょう。



おひたし
(1皿分)



サラダ
(1皿分)



煮物
(1皿分)



野菜炒め 大皿
(2皿分)



野菜ごろごろカレー
(2皿分)

簡単！野菜メニュー



かぼちゃのツナマヨサラダ

(材料 4人分)

かぼちゃ	240g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々

☆カット済の冷凍かぼちゃを使うとより手軽です！

(作り方)

- ① かぼちゃをひと口大の角切りにする。
- ② 耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジで約4分柔らかくなるまで加熱する。
- ③ マヨネーズと油を切ったツナをあえ、塩こしょうで味を調える。

キャベツのゆかりあえ

(材料 4人分)

キャベツ	140g
サラダ油	適量
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1と1/2
ゆかり粉	適量

(作り方)

- ① キャベツは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを炒める。
- ③ キャベツがしんなりしたら調味料を加えて味を調える。

切干大根のソテー

(材料 4人分)

切干大根	35g
ベーコン	30g
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ① 切干大根を水で戻し、3cmの長さに切る。
- ② にんにくはみじん切り、ベーコンは1cmの長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンと切干大根を炒める。
- ④ 調味料を加えて味を調える。