

いつもの野菜で！  
今日の一品に！

# ベジチヂミ

1人あたり  
野菜量

85g



## ● 1人分あたり

エネルギー	228 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	2.5 g
食物繊維総量	4.4 g
食塩相当量	0.5 g



## ● 材料 1人分（正味量）

・にんじん	40 g	・小麦粉	30 g
・たまねぎ	20 g	・片栗粉	20 g
・にら	25 g	・水	75 ml
・えのき茸	40 g	・塩	少々
		・ごま油	小さじ1/2

## ● 作り方 ★好みでポン酢をつけても◎

1. にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、にらは4cm長さ、えのき茸は石づきを切ってから3等分する。
2. ボウルに1を入れ、塩をふる。
3. 2に小麦粉と片栗粉を少しずつ加え混ぜ、水も少しずつ入れ、全体に粉っぽさがなくなりしっとりするまで混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、3を薄く広げて中火で両面においしそうな焼き目がつくまで焼く。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！

20歳以上の野菜摂取量 (g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで  
**94g** 足りていません！

野菜は1日5皿が目安です。  
まずは1皿（70g）  
増やしてみませんか？



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ