

簡単！3ステップ！

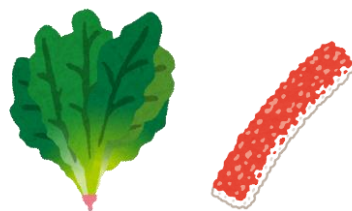
ほうれん草ののり和え

1人あたり
野菜量
70g



● 1人分あたり

エネルギー	36 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	0.2 g
食物繊維総量	2.4 g
食塩相当量	0.8 g



● 材料 1人分（正味量）

・ほうれん草	70 g
・かにかまぼこ	1本(10 g)
A	
・のり佃煮	小さじ1
・水	小さじ1

● 作り方

1. ほうれん草は、洗ってゆで、水けをしぼり、へたをとって2cm長さに切る。
2. かにかまぼこは、ほぐしておく。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、1と2を入れて混ぜ合わせる。

※のり佃煮が無ければ、しょうゆ小さじ1弱と細かくちぎったのりでも◎

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