

簡単！
混ぜるだけ！

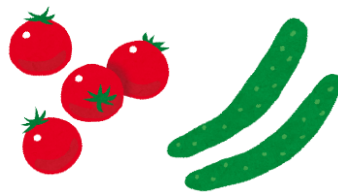
うま 旨ごまきゅうり

1人分あたり
野菜量
80g



● 1人分あたり

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	8.0 g
食物繊維総量	1.5 g
食塩相当量	0.7 g



● 材料 1人分（正味量）

・きゅうり	1/2 本(50 g)	・ごま油	大さじ1/2
・ミニトマト	3 個(30 g)	・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・すりごま	大さじ1/2		

● 作り方

1. きゅうりとミニトマトは洗ってペーパータオルで水分を取る。
2. きゅうりは一口大に乱切りし、ミニトマト、すりごま、ごま油、鶏がらスープの素、お好みで唐辛子をビニール袋に入れてもみ込む。
3. シャキシャキとした食感が好みの場合は盛り付ける。
味を染み込ませたいときは 10～20分置く。

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