

レンジで簡単!

ピーマンの塩昆布和え

1人あたり
野菜量

60g



● 1人分あたり

エネルギー	20 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
食物繊維総量	1.9 g
食塩相当量	0.7 g



● 材料 1人分 (正味量)

- ・ピーマン 2個 (60g)
- ・塩昆布 4g

● 作り方 ★お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. ピーマンは千切りにする。
2. 耐熱容器に1と塩昆布を入れ、軽く混ぜてラップをし、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。

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