



# 野菜で病気知らず？ 野菜を食べよう！

野菜には、血糖値を上げにくくする・脳を育てるなどの働きがありますが、この効果を得るには、ある程度の量を食べることが大切です。1日にどのくらい野菜を食べているか、下の絵を参考に食事の際に意識してみましょう。

1日に必要な野菜の量 = 350g以上

★手ではかると…



生の野菜なら  
両手3杯

(※どちらも1杯=100~120g)



火をとおした野菜なら  
片手3杯

★おかずだと…



野菜のたっぷり入った  
おかず5皿

## 鶏すきだけじゃない！ わりしたで「あっ！」という間 **野菜 もりもり** レシピ

鶏すき以外にもいろいろな料理に応用できます。このレシピは野菜たっぷり、カルシウム・鉄・葉酸が豊富です。妊婦さんや成長期のお子さまにオススメです。



### 手羽先と大根の さっぱり煮

【作り方】

- ①手羽先は水気をふいておく。大根は2cm幅の半月切り、春菊は食べやすい長さに切っておく。
- ②しょうがは薄切りにし、にんにくはつぶしておく。
- ③鍋にAと②を入れ煮立たせ、春菊以外の①を加え、20分ほど弱火で煮込む。
- ④春菊の茎を③に加えませ、その後葉を加えざっと混ぜる。少ししんなりしたら火を止め、皿に盛る。

これ1品で、1日に必要な野菜量の1/2以上がとれます！

【材料】2人分

|              |       |
|--------------|-------|
| 手羽先          | 4本    |
| 大根           | 200g  |
| 春菊           | 1束    |
| しょうが・にんにく    | 1片    |
| A { 水        | 300cc |
| A { 鶏すきのわりした | 大さじ2強 |
| A { 酢        | 大さじ3  |

※お好みで半熟卵をのせてもおいしいです

#### エネルギー及び栄養表示(1人分)

エネルギー 180Kcal/たんぱく質 9.9g/  
脂質 5.3g/カルシウム 149mg/  
鉄 2.1mg/葉酸 149μg/塩分 1.7g