



# 食事はおいしく バランスよく



大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**。  
現状は約290gともう一皿分必要です。

**約70g**

いろいろな野菜  
を少しずつ!



## 毎日プラス1皿の野菜

1日5皿の野菜料理を食べましょう（緑黄色野菜2皿＋淡色野菜3皿）

### 朝食

サラダを  
プラス1



### 昼食

酢の物を  
プラス1



### 夕食

お浸しを  
プラス1



## すぐできる野菜のレシピ

簡単！レンジでチン♪



### ピーマンだぁ～いすき ツナマヨピーマン



朝から野菜が摂れる1品です  
弁当のおかずにも!



#### 材料(2人分)

ピーマン・・・1袋(100g)  
ツナ水煮缶・・・小1缶(80g)  
マヨネーズ・・・小さじ2(8g)

#### 栄養価(1人分)

エネルギー 70kcal  
たんぱく質 6.8g  
脂質 3.9g  
塩分 0.4g

#### ワンポイントアドバイス

好みですりごま、かつお節、  
コーンを加えても  
美味しいよ



#### 作り方

- 1 ピーマンは繊維に沿って縦の細切りにする
- 2 ツナは汁気をきる
- 3 耐熱容器に①のピーマン、②のツナ、マヨネーズを入れ  
混ぜ合わせ、ラップをしてレンジ(600W)3～4分加熱し、器に盛る

ピーマンが嫌いな子には  
しっかり茹でると  
苦味が和らぐよ

