

やさい

8月31日は野菜の日

「8月31日は野菜の日」です。

野菜には、カリウム、カルシウムなどのミネラル、ビタミン類、食物繊維が多く含まれており、様々な働きがあります。

毎日を自分らしくいきいきと過ごすために、野菜を食べましょう。

野菜の力を知っていますか？

食物繊維で
便秘、肥満、
脂質異常症予防！

カリウムで
高血圧予防！

カルシウムで
骨粗しょう症予防！

ビタミン類で、肌荒れ、
がん予防、抗酸化作用
で老化防止！



おいしい野菜レシピを紹介します。

津山市ホームページにも、掲載していますのでご覧ください。

かぼちゃのサワーサラダ（4人分）

かぼちゃ	250g
きゅうり	50g
プレーンヨーグルト	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

（作り方）

- ① かぼちゃは小さめの一口大に切りゆでる。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ Aを合わせてかぼちゃときゅうりを和える。

にんじんのきんぴら（4人分）

にんじん	200g
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
すりごま	大さじ2

（作り方）

- ① にんじんは5cm長さのせん切りにする。
- ② フライパンを熱しサラダ油をひき、にんじんを炒める。
- ③ 火が通ったら砂糖、しょうゆの順に加える。
- ④ 仕上げにすりごまを加える。