

ピーマンのレンジでめんつゆごま和え(4人分)

【材料】

- ピーマン 9個(1個30g)
- めんつゆ(2倍) 大さじ1
- 砂糖 小さじ1弱
- 黒すりごま 小さじ2



ピーマンはやわらかめに加熱し、熱いうちに調味料と合わせると味がなじみます。白すりごまでもOKです。

【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分30秒、やわらかくなるまで加熱し、熱いうちに調味料とすりごまを混ぜる。

1人分栄養価	エネルギー 25kcal カルシウム 19mg	たんぱく質 0.9g 食物繊維 1.5g	脂質 0.7g	炭水化物 4.5g	食塩相当量 0.3g
--------	----------------------------	-------------------------	---------	-----------	------------

バランスの良い食事 Q&A



Q 「野菜を 1日350g、野菜料理を5皿分 食べましょう」と言われますが、どんな種類の野菜をどれくらい食べればいいですか？

A 野菜 350gのうち緑黄色野菜を120g以上食べましょう。

緑黄色野菜の例

アスパラガス、オクラ、かいわれだいこん
かぼちゃ、こまつな、サニーレタス
サラダ菜、さやいんげん、さやえんどう
しそ、しゅんぎく、だいこん(葉)
チンゲンサイ、トマト、にら、にんじん
ピーマン類 ブロッコリー、ほうれんそう
みつば、モロヘイヤ
リーフレタス など



その他の野菜の例

うど、えだまめ、かぶ、カリフラワー
キャベツ、きゅうり、ごぼう、ゴーヤ
しょうが、ズッキーニ、スナップえんどう
セロリ、だいこん、たけのこ、たまねぎ
とうもろこし、なす、はくさい、みょうが
もやし、レタス、れんこん など