

## ※野菜を使い切るヒント※



1日5~6皿(350g以上)

野菜を食べるには..

- ・毎食、野菜料理を1~2皿食べる習慣をもつ
- ・1日のうち加熱野菜、生野菜どちらも食べる
- ・常備菜、冷凍野菜を活用する
- ・主菜にもたっぷり野菜を添える
- ・具だくさんの汁物、鍋料理を上手に利用する
- ・生で食べられる野菜を用意する



こどもの1日の野菜摂取量  
(きのこ・海藻含む)の目安

大人の1/2~2/3程度  
食べましょう!

## ※野菜の冷凍方法※

	冷凍方法	使い方
ピーマン 	半分に切る→使いやすい大きさに切る	凍ったまま炒めて使える!
きゅうり 	薄切り→塩もみ→水気を切り、絞る→使いやすい分量に小分けにする	自然解凍して和え物やポテトサラダに!
大根 	使いやすい大きさに切る→小分けにする	凍ったまま汁物や煮物に入れて調理!
キャベツ 	1cm幅、ざく切り	凍ったまま炒め物や汁物に、自然解凍して水気を絞り和え物やサラダにも!
トマト 	きれいに洗って丸ごと冷凍	半解凍でざく切りにし、スープやトマトソースに!
もやし 	洗って水気を切る→平らにして冷凍	凍ったまま汁物や炒め物に!
きのこ類 	洗わずに石づきを切り落とす→子房に分ける	凍ったまま汁物や炒め物に!