

野菜を食べよう！

野菜が持つ力とは？

- ① 野菜に含まれるカリウムが、塩分(ナトリウム)の排泄を促し、**高血圧**を予防する



⇓ **低下**

- ② 体の調子を整える栄養素(ビタミン、ミネラル)を大量に含む

脳卒中や**心臓病**、**がん**などを予防

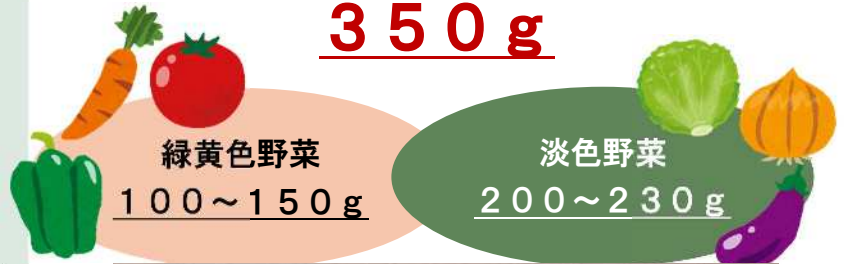


平均野菜摂取量(令和4年度島根県県民健康栄養調査より)

男性 **221.3g** 女性 **272.5g**

1日に必要な野菜の量は

350g



引用：カゴメ株式会社 HP より

レンジで簡単！

野菜たっぷりミルフィーユ豚しゃぶ

野菜を
変えてみても○

1人当たり
野菜 **175g!**



引用：カゴメ株式会社 HP より

材料(2人分)

| | |
|--------------|-------------|
| ・キャベツ | 1/8 個(180g) |
| ・水菜 | 1 株(50g) |
| ・ねぎ | 1/2 本(50g) |
| ・人参 | 1/3 本(30g) |
| ・パプリカ | 1/4 個(40g) |
| ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 200g |
| ☆ほんだし | 大さじ 2 |
| ☆酒 | 大さじ 1 |



作り方

- ①キャベツはせん切りに、水菜は5cm長さに、ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは皮をむいて縦に細切り、パプリカは縦に細切りにする。
- ②①の野菜をボウルに入れて均一になるように混ぜる。
- ③耐熱容器に②の野菜を半量入れて広げ、豚肉半量を広げてのせる。その上に残りの野菜をのせ、最後に豚肉を広げてのせる。
- ④☆を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で8分ほど加熱する。

