

# 野菜 好きですか？

みなさん、野菜は好きですか？1日にどれくらいの野菜を食べていますか？野菜の働きや野菜を使った簡単おやつレシピを紹介します。

## ☆なぜ、野菜を食べなくてはいけないのかな？☆

• 病気を防ぐ • 体を元気にして血をサラサラにする

• おなか（腸）を掃除して、いいウンチを出す

肉や魚はたくさん食べてしまうと食べ過ぎになりますが、野菜はたくさん食べても食べ過ぎにはなりません。1日に必要な野菜の量は350gです。生野菜だとたくさんの量になりますが、ゆでたりいためたりすると量が減って食べやすくなります。



左：350gのゆでたキャベツ  
右：350gの生キャベツ



## ☆☆野菜を使った簡単おやつレシピ☆☆

### ☆「にんじんの米粉ホットケーキ」

(材料 2枚×4人分)

にんじん：120g 上新粉(米粉)：240g 黒糖：100g

ベーキングパウダー：小さじ2 牛乳：240cc

(作り方)

- ①にんじんはすりおろす。
- ②にんじん以外の材料をボウルに入れて混ぜ、①を加える。
- ③フライパンに薄くサラダ油を塗って中火にかけ、②をゆっくり焼く（8等分になるようにする）。

早く焼けないかな～♪



### ☆「トマトミルクプリン」

(材料 4人分)

トマト：大1個 粉ゼラチン：5g 水：50cc 牛乳：100cc

砂糖：50g 生クリーム：100cc

(作り方)

- ① トマトは横半分に切ってタネの部分を取り除き、すりおろし器に切り口を当てるようにしてすりおろす。  
(果肉部分だけがすりおろされて皮が残る)
- ② 粉ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。
- ③ ボウルに①と牛乳、砂糖を入れてしっかり混ぜる。
- ④ ②のゼラチンを、レンジで約20秒加熱して溶かし、③に加え、さらに生クリームを加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ お好みで、ホイップクリームやミントを飾る。

ぜひ親子で作ってみてください☆

(野菜ソムリエ 柳井さつきさんのHPより引用★他にも野菜を使ったレシピがたくさんありますので、HPをご覧ください。)





菓子パンなどの甘いものを朝食として食べると、血糖値が急激にあがり、給食までもたずエネルギー源が尽きてしまいます。主食の中で一番おすすめなのは粒食でゆっくり消化吸収してくれ、お腹のもちもよい、「ごはん」です！！

光市で平成26年に児童生徒を対象にしたアンケートでは、朝食欠食する理由は「時間がない」、「おなかが空かない」が上位を占めました。料理を準備する人の時間がない場合は、前日の夜の食材を利用したり作り置きする、定番のものを必ず冷蔵庫に置いておくなどの工夫をすると良いですね。

昨夜の残り物で！

☆オススメ簡単レシピ☆

納豆に+α！



グラパン

材料

- ・食パン
- ・シチュー
- ・スライスチーズ
- ・パセリ



骨太納豆あえ

材料

- ・小松菜
- ・納豆 ・のり
- ・長ネギ
- ・しらす干し

- 1、食パンを一ロサイズに切り、皿に並べる
- 2、パンの上にシチュー・チーズを重ねる
- 3、トースターで焼き目がつくまで焼いてパセリをのせる

- 1、小松菜を電子レンジで2、3分加熱し、さっと水で冷やして軽くしぼる
- 2、納豆と納豆のたれ、その他の具材と一緒に混ぜる