

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

Summer



トマトはサラダだけじゃない!
夏のさっぱりみそ汁♪

野菜1人分
70g



材料 (2人分)

- トマト 1個
- 卵 1個
- だし汁 お椀2杯
- 味噌 大さじ1強

作り方

- ① トマト・・・くし形または大き目の角切り
- ② だし汁を煮立てて味噌を溶き入れ、トマトを入れる
- ③ 再び煮立ったら溶き卵を回し入れる

トマトのみそ汁



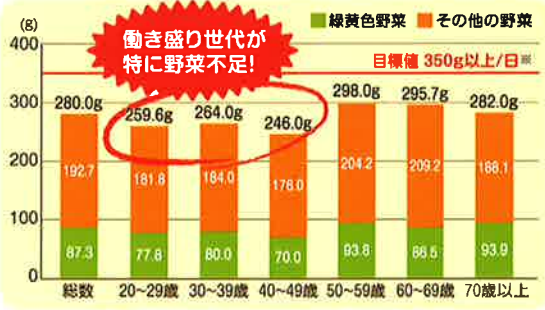
卵の代わりにモロヘイヤ、オクラ、みょうがなど組み合わせると。シンプルにトマトだけでもOK♪

健康うおづ プラス1

あと1皿(約70g)の野菜料理を加えましょう!

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g(H28県民健康栄養調査より)、あと70g(プラス1皿)です!

富山県民の野菜摂取量



出典:平成28年県民健康栄養調査 ※富山県健康増進計画(第2次)目標値

材 料 (2人分)

- きゅうり …… 1本
- 塩 …… 小さじ1/5
- 枝豆(さや付) …… 100g
- A** 練り辛子 …… 好みの量
- 醤油 …… 大さじ1/2
- 酢 …… 大さじ1/2

作り方

- きゅうり…7~8mmの角切りにして塩をふり水けをきる
枝豆…ゆでてさやから出す
- ①を合わせた**A**で和え、味をなじませる

野菜1人分
70g

火を使わず、夏場にぴったりの
さわやかおかず♪



きゅうりと枝豆の辛子酢



辛子の代わりにわさび、大根おろし、ごまなどいろいろアレンジしてみてください♪

野菜1人分
120g

レンジでチンするだけ!
トロッと柔らかいなすがクセになる♪



レンジなす

材 料 (2人分)

- なす …… 4本(約280g)
- A** 生姜(すりおろし) …… 小さじ1
- めんつゆ(濃縮) …… 大さじ1.5

作り方

- なす…ピーラーで皮をむいて、水に放し、ラップでふんわり包んで電子レンジ500Wで約4分加熱する
- 水にとって冷やし、軽くしぼって食べやすい大きさに切る
- ②を**A**で和える

生姜醤油のほか、ごまみろ和え、梅肉和え、わさび味噌和えなどいろいろアレンジOK!
なすの皮は、細切りにしてきんぴらにするとご飯のお供になりますヨ♪

