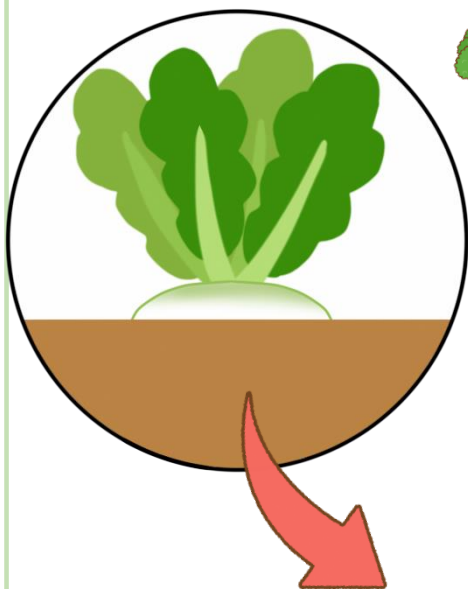


“もったいない”で出来る工夫

野菜摂取量
UPにも♪



無駄なく野菜を食べる！

皮や茎など食べることが出来る野菜もあります。(例：大根、人参、ブロッコリーなど)



適切な保存を！

一度に食べきれない野菜は小分けにして冷凍保存し、長持ちする工夫を！

食品ロス削減で地球にも家庭にも優しく、そして野菜の摂取に繋げましょう！

大根の葉も皮も捨てずに料理に！

ごま油香る

大根葉の昆布茶炒め



材料 (2人分)

大根葉	100g
大根	60g
ベーコン	1枚(20g)
かつお節	1袋(2.5g)
ごま油	小さじ2(8g)
昆布茶	小さじ1/2(1.5g)

1人あたりの
野菜摂取量
約80g



【作り方】

- ①大根葉はよく洗い、2cm程度の長さに切る。大根(皮つき)、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②小さじ1のごま油をフライパンにひき、ベーコン、大根の順に炒める。
- ③軽く火が通ったら、大根葉、全体が少し浸る程度の水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら、かつお節、昆布茶、残りのごま油(小さじ1)を入れ、水分を飛ばしながら炒めて完成。

< 栄養成分表示 (1人分当たり) >

熱量 82kcal たんぱく質 3.8g
脂質 6.1g 炭水化物 4.5g
食塩相当量 0.7g (推定値)

大根葉は煮浸しにもできます♪

材料 (2人分)

大根葉…140g
油揚げ…1枚
和風顆粒だし…小さじ2/3
めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
水…1/2カップ



地域食生活・健康情報ステーション 令和5年度 第8号

資料作成 (問い合わせ先)

山形県村山保健所 地域健康福祉課

TEL 023-627-1183

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

TEL 023-630-2919