



健康わここの やさいたっぷりレシピ

野菜のチカラ

旬野菜で美味しく野菜を食べよう！

老化予防 免疫力アップ
美肌効果 ダイエット

これらの効果が期待できます。

野菜に多く含まれる食物繊維は腸内環境を整える役割があります。腸内環境が整うことで、全身の健康維持にも役立ちます。また、抗酸化作用のある栄養素（カロテン・リコピン・ビタミンC・ビタミンE）を多く含み、酸化防止に効果的です！

わここのレシピ

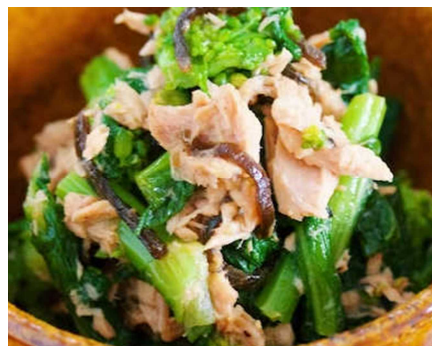


和光市では
「ちよこっとプラス
(果物・野菜)」
を推奨しています！

副菜の
レシピ

からだうれしい

ツナ塩昆布 de 無限菜の花



材料 (2人分)

菜の花	1束(200g)
ツナ缶	1缶(70g)
塩昆布	大さじ1(5g)
ごま油	小さじ1
黒こしょう	少々

菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、その中でもビタミンCの含有量は野菜の中ではトップクラスです。ビタミンCには美肌効果や風邪予防などの効果が期待されています。

【栄養情報】1人分

- ・エネルギー 81 k cal
- ・食塩相当量 0.6 g
- ・野菜摂取量 100 g
- ・食物繊維量 4.6 g

食物繊維量は1食7gを目標にしましょう！ちょこちょこ摂ろう！

◎作り方

- ①菜の花は茎の切り口から5mmほど切り落とし、食べやすい長さに切り、沸騰した湯で茹でて、冷水にとる。
- ②①の菜の花の水気をしぼり、ボウルに菜の花、ツナ(汁ごと)、Aの材料をあわせて、混ぜ合わせる。

★ツナ缶の汁にはコクとうまみがたっぷり！

缶汁ごと使うことで菜の花の苦みをまろやかにし、またツナがパサつかずしっとり仕上がります。



野菜のチカラ

旬野菜で美味しく野菜を食べよう！

老化予防 免疫力アップ
美肌効果 ダイエット

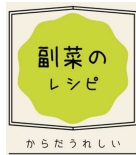
これらの効果が期待できます。

野菜に多く含まれる食物繊維は腸内環境を整える役割があります。腸内環境が整うことで、全身の健康維持にも役立ちます。また、抗酸化作用のある栄養素（カロテン・リコピン・ビタミンC・ビタミンE）を多く含み、酸化防止に効果的です！

わここのレシピ



和光市では
「ちよこっとプラス
(果物・野菜)」
を推奨しています！



ツナ塩昆布 de 無限菜の花



材料 (2人分)

菜の花	1束(200g)
ツナ缶	1缶(70g)
塩昆布	大さじ1(5g)
A ごま油	小さじ1
黒こしょう	少々

菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、中でもビタミンCの含有量は野菜の中ではトップクラスです。ビタミンCには美肌効果や風邪予防などの効果が期待されています。

【栄養情報】1人分

- ・エネルギー 81 kcal
- ・食塩相当量 0.6 g
- ・野菜摂取量 100 g
- ・食物繊維量 4.6 g

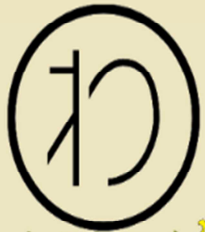
食物繊維量は1食7gを目標にしましょう！ちょこちょこ摂ろう！

◎作り方

- ①菜の花は茎の切り口から5mmほど切り落とし、食べやすい長さに切り、沸騰した湯で茹でて、冷水にとる。
- ②①の菜の花の水気をしぼり、ボウルに菜の花、ツナ(汁ごと)、Aの材料をあわせて、混ぜ合わせる。

★ツナ缶の汁にはコクとうまみがたっぷり！

缶汁ごと使うことで菜の花の苦みをまろやかにし、またツナがパサつかずしっとり仕上がります。



わこしょく

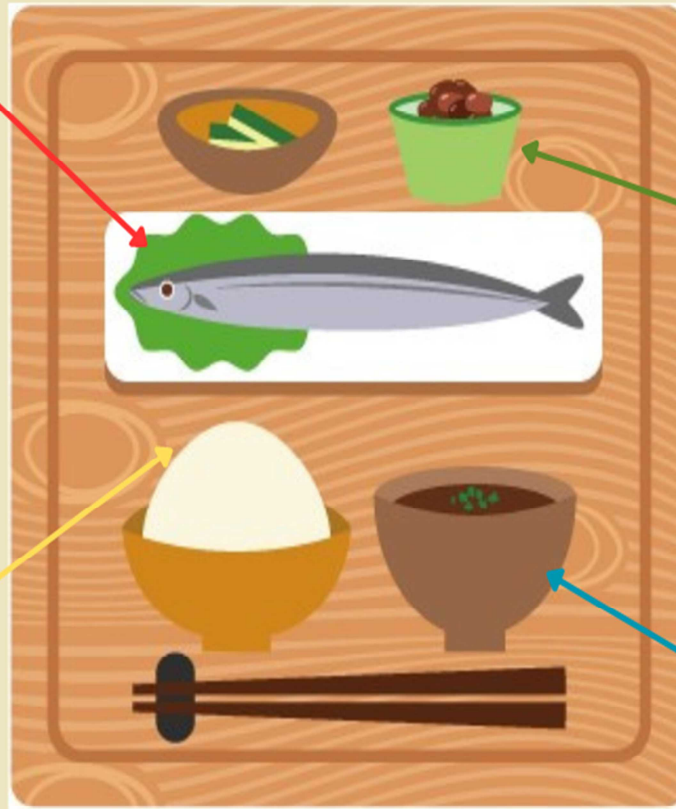
主食・主菜・副菜をそろえましょう

1皿

主菜

主にたんぱく質の供給源

肉、魚、卵、大豆などの料理



小鉢1~2つ

副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維の供給源

野菜、きのこ、海藻類などの料理



1皿

主食

主に炭水化物の供給源

ごはん、パンや麺などの料理



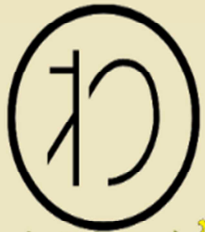
その他

汁物（1日1杯まで）または乳製品・果物

汁物は具沢山がおすすめです！



～毎月19日は食育の日～和光市食育推進コンソーシアム
和光市 健康支援課 健康づくり担当



わこしょく 

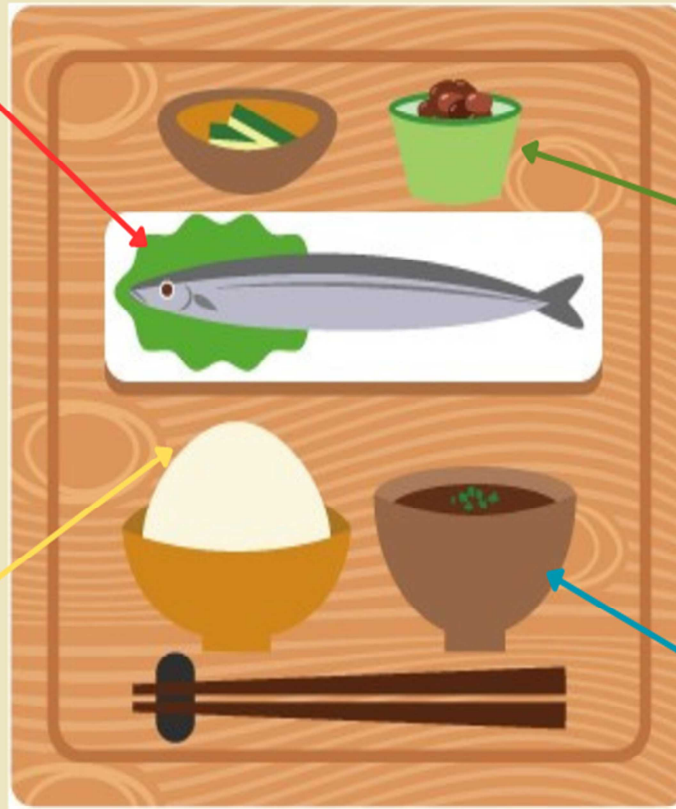
主食・主菜・副菜をそろえましょう

1皿

主菜

主にたんぱく質の
供給源

肉、魚、卵、
大豆などの料理



小鉢1~2つ

副菜

主にビタミンや
ミネラル、
食物繊維の供給源

野菜、きのこ、
海藻類などの料理



1皿

主食

主に炭水化物の
供給源

ごはん、
パンや麺などの料理



その他

汁物（1日1杯まで）
または乳製品・果物

汁物は具沢山が
おすすめです！



～毎月19日は食育の日～和光市食育推進コンソーシアム
和光市 健康支援課 健康づくり担当