和光市では、

「ちょこっとプラス野菜」

を推奨しています！

お食事の際に、小鉢サイズの野菜を１食プラスすることで、野菜の摂取量を７０ｇ増やすことができます。
１食分の野菜の目標量は、１人あたり 120ｇです。
片手に乗るくらいの野菜（小鉢やサラダ１つ分）には、野菜が約 70ｇ含まれます。１日に５皿の野菜料理を食べるように意識しましょう！

生野菜なら
両手１ぱい

ゆで野菜なら
片手１ぱい

わこうのレシピ

副菜のレシピ
からだうれしい

キャロットラペ

【栄養情報】１人分
- エネルギー　226 k cal
- 食塩相当量　0.7 g
- 野菜摂取量　150 g
- 食物繊維量　6.3 g

材料（２人分）

	にんじん	２本
A	酢	大さじ３
A	オリーブオイル	大さじ２
A	粒マスタード	大さじ２
A	レーズン	大さじ２
A	ゆず	1/４ケ

和光市は、冬にんじんの指定産地になっています。抗酸化作用があるビタミンＡは、油脂で調理することで効果的に吸収できます。

◎作り方

①にんじんは洗って、ピーラーで薄く削る。
②Ａをしっかり混ぜ合わせ、①とレーズン、皮ごと薄切りにしたゆずを加えざっくりとあえる。
③味をなじませて器に盛り付ける。

食物繊維量は１食７ｇを目標にしましょう！

★油はサラダ油でも美味しく作れます。粒マスタードの代わりに塩小さじ 1/5 でも OK. 酢をレモン果汁に置き換えるとさわやかな風味に仕上がります。