



野菜を食べよう！



栄養科だより～野菜を食べよう～

2024年6月 神戸マリナーズ厚生会病院 栄養科

梅雨明けが待ち遠しいこの頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。6月は気温の変化が激しく体調を崩しやすい月ですね。そこで今回は、食べたら元気が出るようなお野菜のレシピをご紹介します。簡単で美味しいおすすめレシピになっておりますので是非、チャレンジしてみてください。

ミネラルとビタミンが豊富な季節の野菜を取り入れて、体調管理もしっかりやっていきましょう！

野菜1日 **350g**

毎食120gを
目安に食べましょう

お野菜としらすの彩りそうめん



材料(2人分)

- そうめん：4束
- ズッキーニ：1/2本
- 茄子：1本
- トマト：1個
- オクラ：2本
- しらす：60g
- かぼす：1個
- 本つゆ（4倍希釈）：大さじ3
- ゴマ油：小さじ2
- 水：大さじ1



作り方

- ・ズッキーニ、茄子はいちょう切り、トマトは角切り、オクラは斜め切りにします。
- ・フライパンを中火で熱して、ゴマ油でトマト以外の野菜を炒めます。
- ・炒めた野菜に本つゆを大さじ1杯混ぜ水気を切ります。
- ・そうめんを茹で、氷水で締めます。
- ・本つゆ大さじ2杯と水大さじ1杯を混ぜておきます。
- ・そうめんを皿に盛り、炒めた野菜とトマト、しらすをのせて上からつゆをかけ、かぼすを絞り完成です。

