

# バランスの良い食事のポイント

## 野菜が摂れるメニュー例

### 【副菜 小鉢1品】 野菜70g

- ・ おひたし・ あえもの  
(ほうれん草・白菜・もやし・キャベツ)
- ・ 生野菜サラダ
- ・ ポテトサラダ
- ・ 酢の物  
(なます・きゅうりとわかめ・もやし)
- ・ 煮物・ 炒め煮  
(切干大根・ひじき・金平ごぼう)など



### 【副菜 小鉢(大)1品】 野菜140g

- ・ 筑前煮
- ・ 根菜煮
- ・ 炒め煮
- ・ 野菜炒め
- ・ 肉じゃが など



### 【野菜たっぷりな主食】 野菜70g

- ・ チャーハン
- ・ カレーライス
- ・ 焼きそば・ちゃんぽん
- ・ ビビンバ丼・中華丼 など



### 【具たくさん汁】 野菜70g

- ・ 豚汁
- ・ けんちん汁
- ・ 野菜スープ  
など



例を参考に野菜を上手に取り入れてみませんか？

安全・安心・健康 by  ウオクニ株式会社