

忙しい朝や野菜不足解消におすすめの「野菜玉」を紹介します。

野菜玉は、**カットした野菜数種類を合わせて加熱してラップし、冷凍保存する**ものです。

加熱後冷凍しているため、下処理をしなくても手軽に野菜をとることができます。

野菜の一日摂取目標量は350g（厚生労働省）で、成人の野菜不足量が平均70g程度といわれています。野菜玉ひとつで70g～100g程度の野菜をとることができます。

●キャベツ・人参・玉葱の野菜玉の作り方

野菜を食べやすい大きさに切ってフライパンに並べ、水少量（フライパン1枚当たり大さじ1程度）加えて蒸し焼きにし、水分が出たらキッチンペーパーでふき取り冷めたらラップに包んで冷凍する。

●簡単な活用例

野菜スープ：お湯にコンソメを溶かし、冷凍のままの野菜玉を入れてほぐす。

焼きそば：そばをほぐし、解凍した野菜玉と炒め合わせてソースを加える。

ごま和え：解凍した野菜玉の水気を絞り、醤油・砂糖・ごまと和える。

