

小・中学生
が考えた

かんたん野菜レシピ



Let's!チャレンジ

朝、自分で作れる!
いろいろピザパン



材 料 (1人分)

- 人参……………40g (約1/5本)
- ピザ用チーズ……………40g
- 枝豆……………10g (約10粒)
- パプリカ……………20g (約1/5個)
- 食パン……………1枚 (6枚切り)



トマトをそえるとより野菜をたくさんとることができます。

作 り 方

- 1 人参は皮をむきすりおろしてピザ用チーズと混ぜ合わせる。
- 2 枝豆はゆで、パプリカは一口大に切る。
- 3 ①、②の順でパンにのせる。
- 4 オーブントースターでこんがり焼く。

作成者から
ひと言



人参とチーズを混ぜるとくっつくので、パンからこぼれにくく僕でも簡単に作れました。あまくて美味しいです。

栄養バランス◎

夏野菜と豚肉のピリ辛丼



材 料 (2人分)

- 豚もも肉 (薄切り)……………200g
- ナス……………2本 (約200g)
- ズッキーニ……………1本 (約200g)
- トマト……………1個 (約200g)
- 油……………小さじ2
- ★トウバンジャン……………小さじ1
- ★みそ……………大さじ1
- ★砂糖……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ2
- ★ごま油……………小さじ1/2
- ごはん……………300g
- 細ねぎ……………少々
- 白ごま……………適量

作 り 方

- 1 豚肉は一口大、ナスとズッキーニは半月切り、トマトはくし形切り、細ねぎは小口切りにする。ナスは水にさらし、アクを抜く。
- 2 フライパンに油を熱して豚肉を炒め、ナス、ズッキーニの順に加えて炒め、火が通ったらトマトを加えさらに炒める。
- 3 ★の調味料を加え味をととのえる。
- 4 器にごはんと③を盛り、細ねぎと白ごまを散らす。

作成者から
ひと言



夏バテ対策!!

食に関する情報やレシピ (藤沢市ウェブサイト) はこちら→

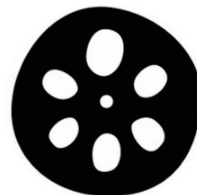


やさしい野菜を食べよう! ふじさわベジプラス

親子で野菜クイズに チャレンジ



1 なんの やさいの
かげかな?



2 にんじんは、
どこでそだつかな?
つちのなか?
そと?



3 やさいのはたらきは
なにかな?

1. からだをうごかすもとになる
2. ほね やからだをつくる
3. びょうきにまけないからだをつくる



こたえは
なかを
みてね!



やさい ★野菜クイズ こたえ★



おうちの
方へ

「野菜を食べよう！ ふじさわベジプラス」とは…



1 れんこん

れんこんをきると、あながたくさんあるよ。
れんこんは、いろいろすいやさい(たんしょくやさい)の
なかま。にものやいためもの、あげものなどになるよ。



2 つちのなか

にんじんは、つちのなかでそだつよ。
いろいろこいやさい(りよくおうしょくやさい)の
なかまです。カレーにもスープにも、いろいろな
りょうりにはいっているね！



3 3

やさいは、おなかのちょうしをよくしたり、
びょうきにまけないからだをつくるはたらきがあるよ。



りよくおうしょくやさい・たんしょくやさいは、
からだのなかでのはたらきがちがうので、
どちらもみんなのからだにひつようです。
いろいろなやさいをたべるようにしましょう！

ぼくたちは、「**ふじさわバランストリオ**」だよ。
ふじさわのしょくいくキャラクターで、
がっこうきゅうしょくなどでかつやくちゅう！



野菜を食べよう！ふじさわベジプラスって何だキュン？

市民の約8割が野菜不足！なかでも20～
30歳代の人野菜摂取量が少ないんです。
1日350gの野菜を食べることで、生活
習慣病の予防などにつながります。



野菜量の目安



約150g



約150g



約200g



へえ～！知らなかったキュン。350gも食べられるかなあ？

レンジで加熱してホットサラダにしたり
スープにすると、たっぷり食べられます。



140g

野菜炒め



70g

野菜サラダ



70g

きゅうりと
わかめの酢の物



70g

貝たくさん
味噌汁



1日に350g食べるには、このくらい必要！
毎食、野菜を食べる習慣をつけましょう！



はい。

あっ！朝ごはんには、野菜を食べていなかったなあ。
明日から、毎食野菜を食べて「**ベジプラス**」するキュン！



野菜レシピを裏で紹介します！