野菜1日350～400gを目指すために

忙しいかたも、作り置きしておくと、すぐに使えます。

1）ストックを作っておこう

①人参1本（150g）

ステップ1

人参を千切りにします。
せんつき使いましょう。

ステップ2

耐熱容器に入れて、軽く
ふたをのせ、レンジ500w
で３分くらい。

ステップ3

冷めたらふたをします。

②もやし（1袋200g）

ステップ1

もやしを洗って用意

ステップ2

耐熱容器に入れて、軽く
ふたをのせ、レンジ500w
で2分くらい。

ステップ3

冷めたらふたをします。

③オクラ(10本100g)

ステップ1

耐熱容器に入れる

ステップ2

軽くふたをのせてレンジで３分

冷めたらふたをする。

保存期間
夏:2～3日　冬:3～4日で
使い切りましょう。

2)冷蔵庫でストックする　3)いつもの食事にプラスする　又は　まぜるだけで一品作る

大人の１食分
130ｇ

3歳１食分
50ｇ

「ベジノート　保健活動を考える自主的研究会」から