



野菜を食べて夏を乗り切ろう!



「健康いきいき21～健康しが推進プラン～」

目標 野菜1日平均 **350g**、そのうち緑黄色野菜 **120g 以上**

目安 野菜 350g ⇒ **両手1杯半** 程度



☆野菜100gの目安

緑黄色野菜 トマト ⇒ 1/2個、にんじん ⇒ 1/2本、ピーマン ⇒ 3個

淡色野菜 きゅうり ⇒ 1本、たまねぎ ⇒ 1/2個、ナス ⇒ 1個 など

トマトやピーマンなど、今が旬の“夏野菜”にはたくさんの水分やビタミンが含まれています。暑さによる食欲不振で不足がちな栄養や水分を補いましょう。

レシピ紹介

夏野菜とタコのマリネサラダ

【材料(4人分)】

- ・きゅうり(淡色野菜) 2本
- ・トマト(緑黄色野菜) 2個
- ・ピーマン(緑黄色野菜) 2個
- ・たまねぎ(淡色野菜) 1/4個
- ・ゆでタコ 150g
- ・レモン汁 大さじ1杯
- ・塩 少々

- ・A { オリーブオイル 大さじ2杯
塩 小さじ1杯
一味唐辛子 適量



【作り方】

- ①きゅうりは4つ割りにして2cm幅に、トマトは2cm角に切る。ピーマンは縦半分に分けてから横に薄切りに、たまねぎは横に薄切りにする。タコは1cm厚さのひと口大に切り、レモン汁をまぶします。
- ②ボウルに汁けをきったタコと野菜を入れ、Aを加えて混ぜ、冷蔵庫で10分ほど冷やします。味をみて足りなければ塩少々を足します。

出典：農林水産省 HP