

食改さん★おすすめ

島野菜レシピ



読谷村食生活改善推進員
(むらの食育ボランティア)

★1日350gの野菜を食べよう★

野菜350gってどのくらい？

料理にすると

野菜料理
5皿に

生野菜の
目安量

生の野菜だと



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



貝だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め



チョコチップいり ゴーヤーケーキ

材料	分量	作り方
ゴーヤー 卵 バナナ バター 砂糖 ★小麦粉 ★ベーキングパウダー ★コーンスターチ チョコレート	230g 3個 2/3本 80g 150g 230kg 大さじ1 15g 40g	① オープンは170度に予熱する。★の材料を合わせてふるいにかける。チョコレートを刻んでおく。 ② ゴーヤー、卵、バナナを一緒にミキサーにかける。 ③ バターを泡だて器で白っぽくなるまで練る。グラニュー糖を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。 ④ ③に②を少しずつ加えながらよく混ぜる。 ⑤ ふるっておいた粉類と刻んだチョコレートを加えてさっくり混ぜ合わせる。 ⑥ 容器に生地を流し込み30～40分程度焼く。

