

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



## トマトと大葉の万能ダレ

材料	つくりやすい分量	作り方
トマト 大葉 めんつゆ(ストレート) 酢 ごま油 すり胡麻	大2個 4枚 1カップ 大さじ1 小さじ2 小さじ2	1、トマトは1cm角、大葉は千切りにする。 2、全ての材料を混ぜ合わせてできあがり。  *そうめん、豆腐、ぶたしゃぶなどのタレに good★

