

食改さん★お勧め

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？

生の野菜だと

生野菜の
目安量



生姜の佃煮（作りやすい分量）

材料	分量	作り方
生姜	1kg	①生姜は皮をむきスライスする。 ②スライスした生姜を沸騰したお湯で茹でアクをとりザルにあげる。 ③鍋に生姜、★調味料の順に入れ火にかける。 ④途中かき混ぜながら水分が飛ぶまで煮詰める。 ⑤別の容器にうつし粗熱がとれたら削り節とゴマをからめて出来上がり。
★砂糖	500g	
★しょうゆ	250cc	
★酒	250cc	
煮干し削り節	200g	
ゴマ	30g	