

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



夏野菜とそうめんこんにゃくの さっぱり和え

材料	4人分	作り方
そうめんこんにゃく きゅうり モーウイ かにかま ★ポン酢 ★わさび	50g 1本(100g) 100g 1~2本 大さじ1 お好みで	1、そうめんこんにゃくはサツと水で洗う。 2、きゅうり、モーウイは干切り(しりしり~)する。かにかまは裂いておく。 3、下ごしらえした材料と★を和えてできあがり。

◇モーウイの特徴◇

水分やビタミンC、カリウムなどを多く含んでおり、夏場のクールダウンにも役立ちます♪

