

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？

生野菜の  
目安量

生の野菜だと



### カラフルおからサラダ(10名分)

材料	分量	作り方
おから	500g	①おからは乾煎り、又は電子レンジで加熱(500w、10分程度)する。 ②りんご、きゅうり、アボカド、パプリカは1cm角に切る。 ③おからと★の調味料をあえる。 ④③に切った野菜、果物を和えてできあがり♪  *子どもでも食べやすい♪季節の野菜、果物を和えてアレンジ!
りんご	1個	
きゅうり	1本	
アボカド	1個	
パプリカ赤・黄	各1個	
★ねり梅	大さじ3	
★マヨネーズ	250g	