

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

生の野菜だと

生野菜の
目安量



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



冬瓜と豆のマリネ♪

材料	分量 (5人分)	作り方
冬瓜 豆 (ミックスビーンズ等) 柿 ★ポン酢 ★ごま油 ★わさび 焼き海苔	250g 50g 1/2個 大さじ1~2 小さじ1 お好みで 適量	1、冬瓜は1cm角に切り茹でる (生でもOK) 2、柿を1cm角に切り、豆、茹でた冬瓜、★と和える。 3、仕上げに焼き海苔をかける

冬瓜の特徴

果実の96%が水分で、ビタミンCやカリウムを多く含み低カロリーでダイエットにおすすめ！

琉球王朝時代から体の熱を冷まし、利尿作用のあるとして利用されています。

1人分：エネルギー40kcal たんぱく質1.8g 脂質0.5g 炭水化物7.9g
食物繊維2.2g カリウム1055mg ビタミンC31mg 塩分0.5g