

野菜の日



野菜の冷凍保存テクニック

【生のまま冷凍する】

水洗いし、使いやすい大きさにカットしてラップしてフリーザーバックに入れる。

例)



*なるべく早く使い切りましょう

小松菜はアクが少ない為生のまま冷凍OK



水気はしっかり拭き取って保存しましょう。水気があるとそこから傷んでいきます。

【下茹でしてから冷凍する】

少し硬めに茹でて粗熱をとり、水分をしっかり切って、フリーザーバックに入れる。

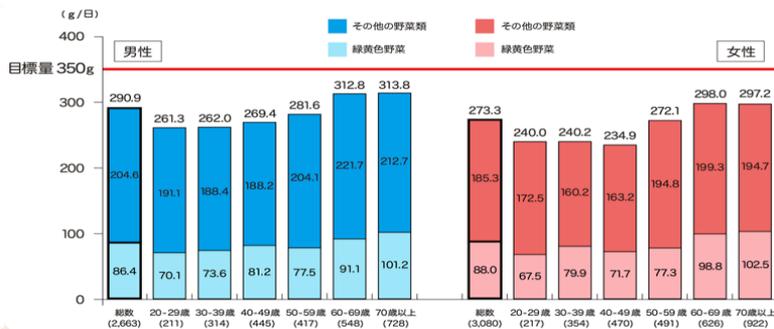
例)



*なるべく早く使い切りましょう

生のまま冷凍も可能ですが下ゆでしておく調理の手間も省けますね

冷凍もうまく活用しながら1日350g以上を目指しましょう



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

現代の日本人の野菜摂取量の平均値は **280.5g**

1日の野菜摂取量は 男性 **288.3g**、女性 **273.6g**



約70~80g足りないことがわかりますね

【目安は小鉢5個分】*小鉢1つはおおよそ野菜70g



70g



70g



70g



70g



70g

*ちょうど1皿分の野菜が不足していることになりまね

普段の食事に

+1品

トマトの香味野菜としらすのせ



〈材料:3人分〉

・トマト	1個	A オリーブオイル	大さじ1
・大葉	5枚	A ポン酢	大さじ1
・みょうが	1個	A わさび	2cm
・しらす	10g		

〈作り方〉

- 1 トマトは輪切り、大葉、みょうがは千切りにする。
- 2 Aをあわせる。
- 3 皿にトマトを載せ、大葉、みょうが、しらすの順で盛り付け、2を上からかけて完成。

〈1人分〉

エネルギー:57Kcal 炭水化物:3.9g(食物繊維:0.9g)
脂質:4.2g たんぱく質:1.4g カルシウム:17mg 塩分0.4g

きゅうりとみょうがのナムル風



〈材料:2人分〉

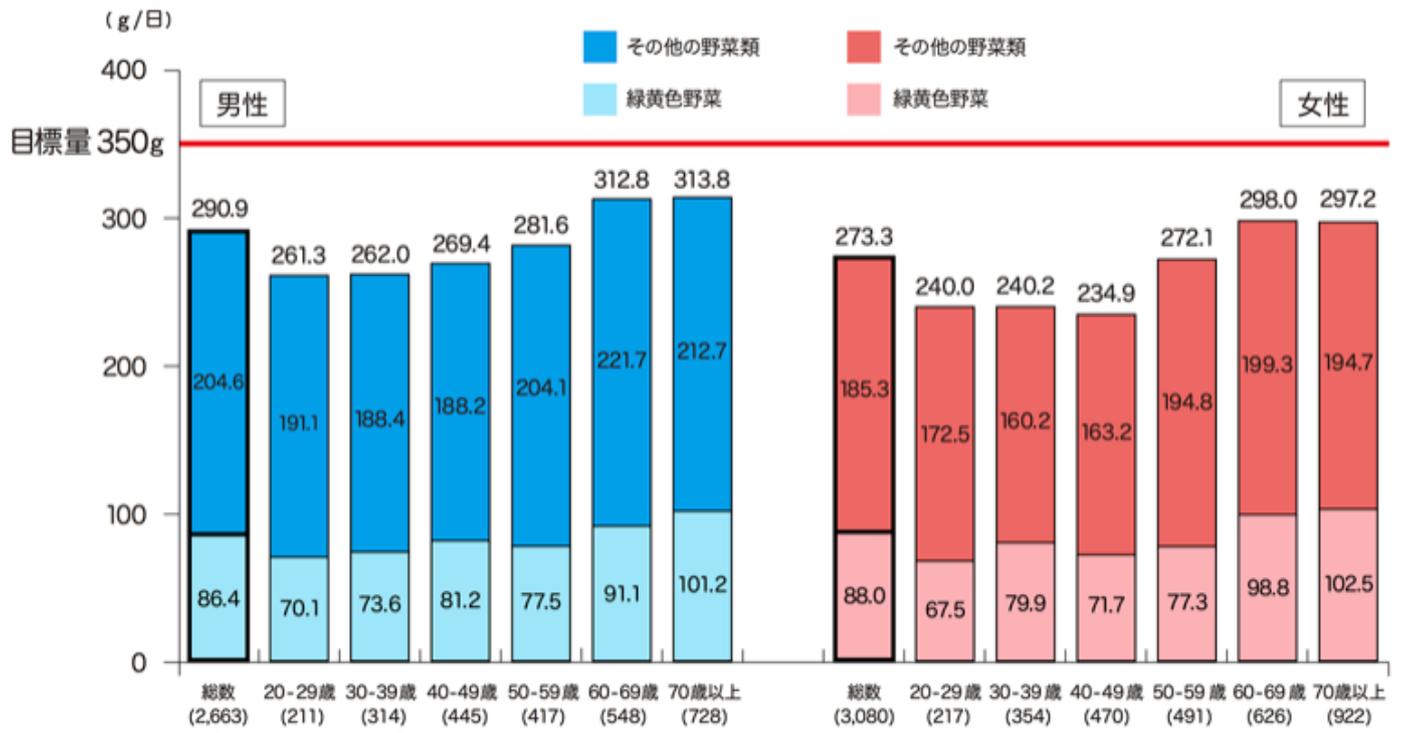
・きゅうり	1本	A にんにくチューブ	小さじ2/3
・みょうが	1個	A しょうがチューブ	小さじ2/3
・塩昆布	5g	A 酢	小さじ1
・胡麻	適量	A 胡麻油	小さじ1
		A 砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- 1 きゅうりは麺棒でたたき、ひびが入ったら手でちぎり、みょうがは4等分に切る。
- 2 Aを合わせる。
- 3 ポリ袋にきゅうり、みょうが、塩昆布、2を入れよく揉んで混ぜ、なるべく空気を抜いて10分ほど置き最後に胡麻を振ったら完成。
*時間を置くほどおいしいです。

〈1人分〉

エネルギー:51Kcal 炭水化物:6.3g(食物繊維:1.4g)
脂質:2.7g たんぱく質:1.5g 塩分:0.5g



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより