

簡単に野菜を食べやすくする ポイント

野菜というと、『サラダ』を思い浮かべる方も多いかと思います。調理をすると味付けのレパートリーも増え、野菜の量も少なく見えるので、食べやすくなります。

ポイントは加熱すること

温野菜

ふんわりラップをして、電子レンジで温めてもOK！葉物やもやしもおすすめです。



炒める

野菜炒めやホイコーローなど。



鍋・スープ・みそ汁

お好みの野菜、旬の野菜で！



栄養士より
ワンポイント！

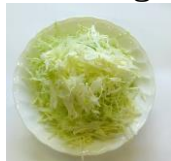


加熱することで、味付けのレパートリーが増えて、かさも減るので、野菜が苦手な人も食べやすくなります。

※加熱することで、野菜のかさは半分程度になります。

例) 電子レンジで温めた場合 (きゃべつ)

生120g



加熱120g



学生さんの声

Cさん



確かに、火をと通した方が食べやすそう！
かさが半分になると、たくさん食べられますね！