

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー④

## キャベツとツナのレンジ蒸し煮

しっかり食べよう！  
野菜 **350**

野菜量  
約 **75g**



### ● 材料 (1人分) ●

- ・キャベツ 70g  
(大きめの葉 1枚程度)
- ・ツナ缶(オイル漬け) 大さじ1  
(約 15g)
- ・にんじん 5g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

### ● 使用する器具 ●

- ・電子レンジ
- ・耐熱性食器
- ・ラップ
- ・ピーラー
- ・菜箸
- ・計量スプーン (大・小)
- ・まな板
- ・包丁

調理時間：約 5分

### ● 作り方 ●

- ① キャベツは洗ってざく切りにし、深めの皿に入れる。  
にんじんはピーラーで薄くむき、のせる。
- ② ツナ、砂糖、しょうゆを加えて、ラップをふわっとかけて、500～600Wの電子レンジで約1分加熱後、一度全体を振って混ぜる。
- ③ さらに約1分加熱する。  
※ 盛りつけの時、彩りでカイワレ大根をのせてもよい。

ひとくちメモ

キャベツは手でちぎってもOKです。

### ● 食べたコメント

ほんのりとした甘さとシンプルな味付でおいしいです。

## 八王子で獲れる野菜ランキング

「東京都農作物生産状況調査結果報告書」(平成30年3月)より抜粋 ※平成28年収穫量比較

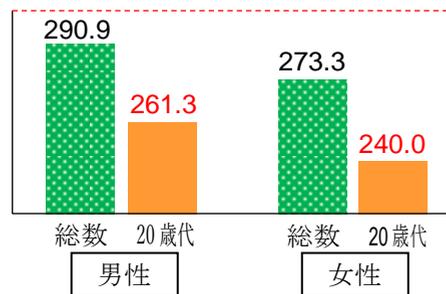


## 13 しっかり食べよう！さんごまる 野菜 350

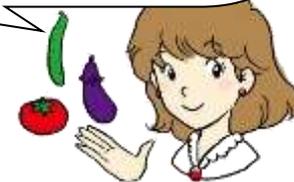
生活習慣病予防のために、1日に  
とりたい野菜摂取量は350g以上です。

野菜には、生活習慣病やがん予防に欠かせない栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が多く含まれています。これらの栄養素は、肌を健康に保ったり、便秘予防、病気の予防に効果があるといわれています。若い頃から野菜をしっかり食べる食習慣を身につけて、健康な身体づくりをしましょう。

目標量は  
1日 **350g** 以上



平成30年の国民健康・栄養調査結果によると、1日の野菜摂取量は全ての年代で目標量の350gに届かず、特に20歳代は全年代で男女共に最も不足しているよ。



料理の基本や野菜を手軽にとれるレシピ、いかがでしたか？  
楽しい食生活を送りながら、健康で充実した毎日をエンジョイしてください！