

野菜をもっと食卓に！

かぼちゃは、免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富で、和風の味付け、コンソメ煮・ミルク煮・サラダなど色々な料理に利用できるお勧め野菜の一つです。

野菜を食べる量は年々減少傾向にあります。健康増進のため、野菜をもっと積極的に食べましょう！（目安：1日でもう一皿多く）

かぼちゃのコンソメ煮



このかぼちゃはお勧めの一つです♪

皮は硬いので、むいて使いましょう！



【材料 4人分】

かぼちゃ	360g	コンソメ	小さじ1杯
玉ねぎ	40g	塩・こしょう	各少々
ベーコン	20g	サラダ油	小さじ1
水	200cc		

栄養価(1人分)

エネルギー	117kcal	カロテン	3600μg
たんぱく質	2.6g	ビタミンE	4.6mg
脂質	3.3g	塩分	0.5g

【作り方】

- 下準備
- かぼちゃ→一口大に切る
 - 玉ねぎ→繊維に沿って薄切り
 - ベーコン→1cm幅に切る

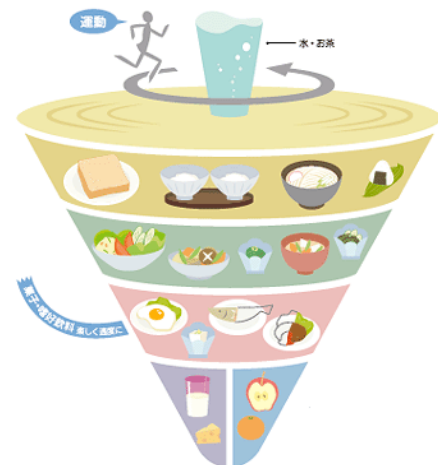
- ① サラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。
- ② ①にかぼちゃ・水200cc・コンソメを加え強火にし、沸騰したら静かに沸騰が続く火加減で12分程度煮込む。
- ③ 味を確認し、塩・こしょうで味を調える。

1日に食べたい野菜の目安量 350g はこれくらい



野菜料理は、1日5皿食べると栄養バランスも良くなります

食事バランスガイド



毎月19日は「家族団らんの日」

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成（問合せ先）

山形県庄内保健所保健企画課

山形県保健業務課やまがた推進室

Tel.0235-66-4932

Tel.023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成23年 第7号