

煮込んだ野菜がたっぷりとれる
「野菜たっぷりフイヤベース風」

野菜をたくさん食べましょう

野菜を地産地消で
おいしく!

- 材料(2人分)—
- にんじん ½本(100g)
 - 玉ねぎ ½個(100g)
 - かぶ 1個(50g)
 - じゃがいも 中1個(100g)
 - さやいんげん 25g
 - トマト 1個(200g)
 - たら 2切れ
 - カレールー 10g
 - 水 500ml
 - 固形スープの素 3個
 - 塩、こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1



作り方

- ①たら、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れしんなりしたら、トマトを加えて炒める。
- ③②に水、固形スープの素、じゃがいも、にんじんを加え沸騰したら、かぶを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④アクを取り、たらとカレールーを加え、5分煮る。
- ⑤仕上げにさやいんげんを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

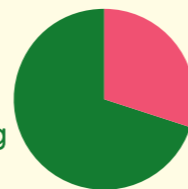
- 1人分の栄養価—
- エネルギー 131kcal
 - たんぱく質 9g
 - 脂質 4g
 - 炭水化物 14.7g
 - 食塩相当量 2g
 - カルシウム 59mg
 - 鉄 0.8mg

★ 栃木県に住む人は、
特に野菜が不足しがちです。

★ 野菜の必要量は、一日350gです。

★ 野菜は加熱すると、見た目の量が減ってたくさん食べられます。

一日分の野菜の
摂取目標量350g



緑黄色野菜で120g

栃木県内では様々な農作物が生産されています。
収穫してすぐに食べれば栄養価が高く、おいしく食べられます。

にら



栃木県内で一年間を通して生産されるカリウムやカルシウム、鉄分を豊富に含む野菜です。

トマト



冬から春のハウスでの栽培が盛んです。

アスパラガス



畜産の盛んな県北地域には、良質なたい肥があるので、一大産地となっています。

ほうれんそう



夏場に涼しい高冷地で「高原ほうれんそう」を栽培しています。

野菜100gの目安の量を、「生」と「加工後」の姿で示しました。

緑黄色野菜の例

- トマト (生100gの栄養成分)
- エネルギー 19kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 45μg
 - ビタミンB₁ 0.05mg
 - ビタミンB₂ 0.02mg
 - ビタミンC 15mg
 - 食物繊維 1.0g

生



加工すると



櫛形にカット

- にら (生100gの栄養成分)
- エネルギー 21kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 290μg
 - ビタミンB₁ 0.06mg
 - ビタミンB₂ 0.13mg
 - ビタミンC 19mg
 - 食物繊維 2.7g

生



ゆでる



- ほうれんそう (生100gの栄養成分)
- エネルギー 20kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 350μg
 - ビタミンB₁ 0.11mg
 - ビタミンB₂ 0.20mg
 - ビタミンC 35mg
 - 食物繊維 2.8g

生



ゆでる



- にんじん (生100gの栄養成分)
- エネルギー 39kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 720μg
 - ビタミンB₁ 0.07mg
 - ビタミンB₂ 0.06mg
 - ビタミンC 6mg
 - 食物繊維 2.8g

生



ゆでる



- アスパラガス (生100gの栄養成分)
- エネルギー 22kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 31μg
 - ビタミンB₁ 0.14mg
 - ビタミンB₂ 0.15mg
 - ビタミンC 15mg
 - 食物繊維 1.8g

生



ゆでる



淡色野菜の例

- なす (生100gの栄養成分)
- エネルギー 22kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 8μg
 - ビタミンB₁ 0.05mg
 - ビタミンB₂ 0.05mg
 - ビタミンC 4mg
 - 食物繊維 2.2g

生



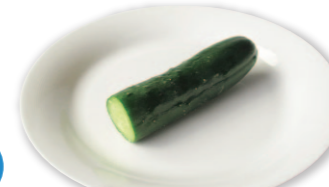
加工すると



縦に切ってソテー

- きゅうり (生100gの栄養成分)
- エネルギー 14kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 28μg
 - ビタミンB₁ 0.03mg
 - ビタミンB₂ 0.03mg
 - ビタミンC 14mg
 - 食物繊維 1.1g

生



輪切りにして塩もみ



- レタス (生100gの栄養成分)
- エネルギー 12kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 20μg
 - ビタミンB₁ 0.05mg
 - ビタミンB₂ 0.03mg
 - ビタミンC 5mg
 - 食物繊維 1.1g

生



ゆでる



- たまねぎ (生100gの栄養成分)
- エネルギー 37kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 微量
 - ビタミンB₁ 0.03mg
 - ビタミンB₂ 0.01mg
 - ビタミンC 8mg
 - 食物繊維 1.6g

生



ソテー



- キャベツ (生100gの栄養成分)
- エネルギー 23kcal
 - ビタミンA(レチノール活性当量) 4μg
 - ビタミンB₁ 0.04mg
 - ビタミンB₂ 0.03mg
 - ビタミンC 41mg
 - 食物繊維 1.8g

生



ゆでる

