

# 食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

## かもうり

### 期待できる効果

高血圧予防、ダイエット効果など

### 選ぶポイント

- ・持った時に重みがある
- ・表面が白い粉（ブルーム）でおおわれている

### 保存方法

丸ごとのものは、風通しの良い冷暗所（10℃前後）で保管します。

カット後は、ラップに包んで冷蔵庫で2～3日を目安に使い切りましょう。



かもうりのシチュー

### 材料（4人分）

かもうり	300g
にんじん	中1本
玉ねぎ	中1個
豚肉	150g
あさりむき身	50g
いんげん	5～6本
水	800ml
シチュー粉	50g
サラダ油	少々
牛乳、塩、こしょう、コンソメ	等で味を調整して下さい。

### 作り方

- ① かもうりは皮をむき2cmの角切りにし、塩をふりかけて少しおき、水で洗い流します。玉ねぎは2cm角、にんじんはいちょう切りにします。いんげんは2cm長さに切り、さっと茹でます。
- ② 鍋を熱し、サラダ油を敷き、豚肉・あさりと①を炒める。
- ③ しんなりしてきたら水を入れ、柔らかくなったらシチュー粉を加え、最後に牛乳や調味料で味をととのえ、一煮立ちしたら、出来上がりです。

「健康のために1日350gの野菜を食べましょう！」と言われていますが、現状では平均286gしか食べられていません。特に生活習慣病予防を心がけたい20代から40代の成人に野菜不足の傾向が見られるようです。（厚生労働省 平成24年国民健康・栄養調査より）  
不足している約70gの野菜を補うためには、毎日あと一皿の野菜料理をプラスしましょう。また、1日の目安として5皿の野菜料理を食べよう心がけましょう。

食生活改善推進員  
三浦 ハナヨさん

