

# 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」～

## 能登白ねぎ

### 多く含まれる成分

ビタミンA、ビタミンC、カリウム

### 期待できる効果

消化促進と抗酸化作用

疲労回復、高血圧予防など

### 選ぶポイント

- ・白い部分が長く、光沢があり硬くしまっている
- ・葉の緑色が鮮やかで、白い部分との境がはっきりしている

### 保存方法

- ・新聞紙などで包み冷蔵庫の野菜室で保存



## 能登白ねぎの水餃子

### 材料（2人分）

能登白ねぎ	1本
豚バラひき肉	75g
むきえび	35g
しょうが（みじん切り）	5g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
餃子の皮	20枚
片栗粉	少々
つけダレ	
・しょう油	大さじ1
・酢	大さじ2
・ごま油	少々

### 作り方

- ①ねぎの白い部分に包丁で十文字を入れてみじん切りにする。
- ②むきえびを細かく切り、包丁でたたく。
- ③豚肉とえびを合わせて、しょうが・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。さらに白ねぎ・ごま油を加えてよく混ぜる。
- ④餃子の皮で具を包む。
- ⑤④に片栗粉をつけ、余分な粉をはたいておく。
- ⑥⑤をたっぷりのお湯でゆがき、浮いてきたらすくい上げる。
- ⑦水気を切って器に盛る。
- ⑧つけダレを合わせて添える。

Proud!  
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう

野菜の摂取量を増やすことで、高エネルギー食品の食べ過ぎを防ぐ効果があります。野菜の摂取は、体重コントロールに重要な役割があるとされています。

また、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）を増やし、にきびや肌荒れの原因となる便秘を改善します。野菜に含まれるビタミンは皮膚や粘膜の健康維持を助けます。

食生活改善推進員

西井 真知子さん

