

Let's try たっぷり野菜

体調不良や生活習慣病にならないように、毎日野菜を食べる工夫をしましょう。

無理なく習慣づけよう

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の大事な供給源。体に必要なビタミンやミネラルの多くは、体内で作ることができません。野菜を食べることは、私たちが健康に過ごすために欠かせないことです。ただし、注意も必要。野菜をとることは大切ですが、トマトやカボチャなど糖質の多い野菜や、煮豆など糖分の多い料理、漬物など塩分が多いものには注意が必要です。偏り過ぎないようにしましょう。

う。また、糖尿病や腎臓病の治療を行っている人は医師と相談しながら取り組んでください。無理せず続けられる習慣を身に付けていきましょう。

プラス1皿



野菜を1品足す

お弁当やおにぎり、パンなどを購入するときに野菜を追加してみましょう。

手軽に



カット野菜や惣菜で代用

忙しいときの料理にカット野菜やスティック野菜などで手軽に。

ストック



冷凍野菜や缶詰を活用

買い物する時間がないときに冷凍野菜や缶詰をストックしておくとお重宝します。

テーマ

家族や大切な人と食べたい野菜レシピ

夏休みの自由研究にいかがですか

- 1 70名以上の野菜を使ったオリジナルレシピを考える
- 2 写真とレシピを応募する
- 3 応募は何回でも OK
- 4 商品ゲット!?

応募資格 どなたでも (グループも可)

昨年のグランプリ

★★★★



野菜入り たまごサンド
栄養満点 ミネストローネ



グランプリ 1点



準グランプリ 2点(学生・一般各1人) 特別賞あり
受賞者には、採れたて野菜と加工品の詰め合わせをお贈りします。

応募方法 次のどちらかで応募してください

- 右のQRコードを読み込んで、レシピ内容を記入し、完成写真を添付して送信
- 左の応募用紙にレシピ内容を記入し、完成写真を添付。応募箱へ投函するか、保健センターに持参または郵送(当日消印有効)

応募用紙・応募箱設置場所

- 宇城市保健福祉センター
- 本庁ロビー
- 支所総合窓口課
- 図書館分館

市ホームページからもダウンロードできます

商品内容は変わる場合があります



ベジ1 コンテスト in うき

野菜レシピ募集

募集期間 8月2日(月)～9月10日(金)

豪華賞品に季節の野菜も!

季節の野菜もたっぷりお届けします

横井 和泉 管理栄養士

免疫力アップ 3分でできる ニラとオクラの納豆和え

- 材料(2人分)
- ニラ 1束(100g)
 - オクラ 5本(50g)
 - 納豆 1/2パック(20g)
 - だし汁 大さじ1
 - 濃口しょうゆ 小さじ1

だしの取り方は cookpad をご覧ください



1 ニラは熱湯でよくゆで冷水にとって冷まし、水気を切って5cmの長さに切っておく。

2 オクラは板ずりしてからゆで、斜めに薄切りにしておく。

チクチク産毛に注意



3 1・2をボウルに入れ、納豆、だし汁、しょうゆを加えて和えたら完成★

おすすめ 納豆のタレを足したり、めんつゆで味付けしたりしても Good!

料理動画はこちら / 宇城市広報



140品以上のレシピ公開中

UKI★UKI キッチン クックパッド 市公式 cookpad では、野菜レシピを多数公開しています。

cookpad はこちらから



最新情報は公式Instagramでも公開しています。



フォローはこちら

※「QRコード」はテンソーウェブの登録商標です。