「野菜料理レシピ集」は、成人１日あたり350ｇ以上の野菜を
食べることを目標に、簡単に作れる野菜料理を掲載したものです。

## レシピの見方

### ピーマンのごまあえ

1人分野菜量 1皿分

材料・下準備（2人分）

- ピーマン …… 2個（70g）：細切り
- 赤ピーマン …… 2個（70g）：細切り
- すりごま …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2

**Point**
ごまあえにすることで、甘みのある衣がピーマンの苦みをまろやかにしてくれます。

作り方

1. 耐熱容器にピーマン・赤ピーマンを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ（600w）で2分程度加熱する。
2. すりごま・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

赤ピーマンは完熟したピーマンなので、苦みが和らぎ、甘みがでます。

1人分

| エネルギー | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム | ビタミンC |
|---|---|---|---|---|
| 75kcal | 2.1g | 0.9g | 188mg | 86mg |

中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

中央区保健所（R5.9）

掲載しているレシピの、
１人分が野菜料理何皿分か
を表しています。

野菜料理１皿 ＝ 野菜約70ｇ
としています。

１日３回の食事で、
野菜料理５皿分（350ｇ）
を食べることが目標です。

材料の中で野菜には、「✤」
マークを表示しています。

※いも・豆・きのこ・海藻は
野菜には含みません。

料理のポイントを紹介して
います。

１人分の栄養価を記載して
います。

成人１日あたり350ｇ以上
の野菜を食べると、食物繊維・
カリウム等の適量摂取が期待
できます。

中央区では、野菜不足の解消に向けて、１日に350ｇ以上の野菜を食べることを目標に「食べよう野菜！350(サン・ゴー・マル)」運動を推進しています。
中央区食育野菜キャラクターが区民のみなさまの健康づくりを応援します。