

ベジメーターのスコアもUP

ラク  
うま!

# 緑黄色野菜レシピ

1日にとりたい野菜350gのうち1/3以上は緑黄色野菜でとることが  
すすめられています。緑黄色野菜は「中まで濃い色」をしているのが特徴。

例) 人参、トマト、青菜、ブロッコリー、かぼちゃ、ピーマン、パプリカ、オクラなど。  
抗酸化作用のあるビタミンやミネラル、食物繊維がとれる健康の強い味方です。

## ◆人参リボンマリネ



## ◆小松菜サラダ



## ◆焼きブロッコリー



## ◆かぼちゃサラダ





## ◆人参リボンマリネ | 1人分: エネルギー34kcal 食塩相当量0.6g



材料 (2人分)	
人参	1本 (120g)
市販の味つき酢 (すし酢など)	大さじ2 (なければ酢大さじ1、砂糖小さじ2、 塩1つまみ (1g))

**おすすめお手伝い**  
人参をピーラーで  
子どもとむくと楽しい♪



### 作り方

- 1 人参をピーラーでむく。
- 2 保存袋に、1と味つき酢を入れてしばらくなじませる。  
(10分くらいでOK、保存袋のまま冷蔵保存も可能。)



## ◆小松菜サラダ | 1人分: エネルギー26kcal 食塩相当量0.3g



材料 (2人分)	
小松菜	2/3束
お好みのドレッシング	適量

### バリエーション

- ☆ポン酢しょうゆ+ごま油
- ☆オリーブオイル+塩
- ☆マヨネーズ
- ☆じゃこやのりをまぶしても◎

### 作り方

- 1 小松菜を洗い、3cm長さに切る。
- 2 ビニール袋に①とドレッシングを入れ、軽くもみ、味をなじませる。

## ◆焼きブロッコリー | 1人分: エネルギー75kcal 食塩相当量0.1g



材料 (2人分)	
冷凍ブロッコリー	10房くらい
サラダ油	適量
塩	少々

### バリエーション

- ☆油 → マヨネーズ
- ☆塩 → カレー粉  
好みのふりかけ
- ☆にんにくをプラスしたら  
ペペロンチーノ風

### 作り方

- 1 油を敷かず熱したフライパンで凍ったままのブロッコリーを  
水分が飛ぶまで炒める。(解凍してないので、長めに火にかける。)
- 2 サラダ油と塩を加え、全体にいきわたらせる。

**ココがポイント!**  
乾煎りしてしっかり水分を飛ばすことで、  
水っぽさがなくなり、生のブロッコリーの  
食感に近づきます

## ◆かぼちゃサラダ | 1人分: エネルギー113kcal 食塩相当量0.1g



材料 (2人分)	
冷凍かぼちゃ (または生のかぼちゃ)	150g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1

### かんたんポイント

「冷凍かぼちゃ」  
を買っておくと  
朝ごはんに便利♪  
フォークでつぶ  
すと楽々

### 作り方

- 1 冷凍かぼちゃを耐熱皿に並べ、ふんわりラップをして電子レンジで解凍する。  
(生のかぼちゃの場合は、1cm幅に切って、同様にやわらかくなるまで加熱する。)
- 2 かぼちゃをフォークでつぶし、ヨーグルトとマヨネーズを加えて混ぜる。