



目指せ1日  
350g!

## 野菜をたっぷり食べるコツ

### ～あなたの工夫次第で野菜たっぷり元気生活～

- ✓ 加熱するとカサが減って食べやすい  
ゆでる、煮る、炒めるなど
- ✓ 具だくさんの汁物、鍋物を活用
- ✓ つくり置き料理を活用してプラス1皿
- ✓ 外食は単品料理よりも定食を選ぶ  
付け合わせの野菜も残さず食べる
- ✓ 冷凍・缶詰・乾物野菜を使って下調理の手間をはぶく  
面倒な下ゆでも電子レンジで簡単に
- ✓ 最後の手段！野菜100%ジュースで野菜不足を補う

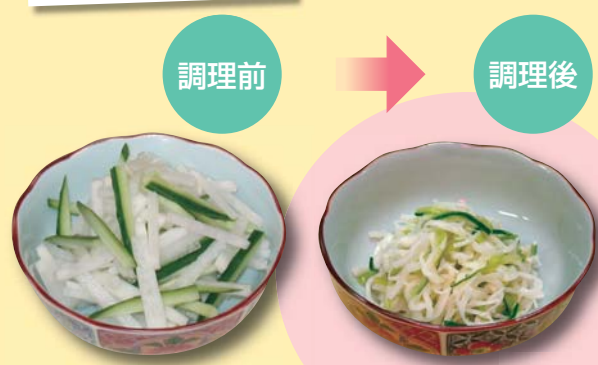
ただし野菜の代わりにはならないので、野菜料理もちゃんと食べてね！



#### ■ お浸し



#### ■ 大根サラダ



#### ■ 野菜炒め



#### ■ ラタトイユ

