

さいしょに**野菜!きち**んと**野菜!!** **野菜モリモリ!** 350

国保発

**健康応援レシピ!**

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



味付けはめんつゆのみ!

**かぼちゃのゴマ炒め**

エネルギー175kcal 塩分1.1g 野菜量121g /1人

## ○材料 (2人分)

・かぼちゃ	140g	・しょうが	1/2かけ
・ピーマン	2個	・白ゴマ	小さじ1
・ベーコン	2枚	・ゴマ油	小さじ2
		・めんつゆ(ストレート)	大さじ1

## ○作り方

1. かぼちゃは5mm程の薄切りにし、さらにそれを半分の長さに切り、600Wの電子レンジで3分程加熱する。
3. ピーマンは種を取り除いて細切り、ベーコンも細切りにする。
4. しょうがはみじん切りにする。
5. フライパンにごま油、みじん切りにしたしょうがを入れて火にかける。そこに、切ったベーコン、ピーマンを入れ、中火で3分程炒める。
4. ピーマンがしんなりしたら、かぼちゃを入れ、めんつゆ、

**栄養士イチ押し★3色×3食!!!**

3色食品群の黄色はからだに欠かせないエネルギー源となります。炭水化物を多く含むご飯やパンなどが当てはまります。食べ過ぎに気を付けて毎日の食事に取り入れましょう。次回は「緑」についてご紹介します。

黄



※8月4日(土)よりケーブルテレビで放送していま