

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。



ジャガイモの代わりに旬の長芋で

**長芋のジャーマンポテト風**

エネルギー185kcal 塩分0.4g 野菜量50g(きのこ類含む) / 1人分

## ○材料 (2人分)

・長芋	150g	・塩コショウ	少々
・たまねぎ	1/2個	・ピザ用チーズ	ひとつ
まみ			
・ベーコン	2枚	・ゴマ油	小さじ1
・椎茸	2個		
・パセリ	少々		

## ○作り方

1. 長芋の皮をむき、縦に半分に切り、半月切りにして酢水にさらす。
2. 皮をむいたたまねぎはくし切り、ベーコン、椎茸は細切りにする。
3. フライパンにごま油を入れて火にかけ、ベーコン、切った野菜を加え中火で5分程炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、チーズを入れ、塩コショウで味

**栄養士イチ押し★3色×3食!!!**

料理を作る際は、「赤」「黄」「緑」の3色を揃えるようにして作りましょう。今月のレシピはベーコンの「赤」、長芋の「黄」、たまねぎの「緑」の3色が揃っています。旬の野菜を食べて、かぜに負けない体