

作って  
みよう!

# かんたん野菜レシピ



親子で作ろう!

## やみつきキャベツ春巻き



藤沢産の  
キャベツを使えば  
地産地消レシピに  
なるよ!



好きな形で  
包んでみよう!

### 材料

- ミニ春巻きの皮 ..... 10枚
- キャベツ ..... 1/4 (約300g)  
(カット野菜でも可)
- 塩 ..... 小さじ1/2
- ★鶏がらスープ粉末 ..... 小さじ1/4
- ★おろしにんにく ..... 小さじ1/4
- ★白すりごま ..... 大さじ1
- 水溶き小麦粉 ..... 大さじ1 (水小さじ2・小麦粉小さじ1)

### 作り方

- 千切りキャベツと塩をポリ袋に入れて、よくもみ、10分置く。出てきた水気はきる。
- ★の調味量を①に加えてよく混ぜる。
- 皮で具を巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉で留める。
- 180度の油で揚げる。(フライパンに多めの油を入れて焼いてもOK)

栄養士から  
ひと言



作り置きで冷凍保存や、お弁当のおかずにもおすすめ! お好みの野菜や肉を加えてもおいしいです。

忙しい時に!

## レンジで簡単! 野菜たっぷりチャプチェ



### 材料 (2人分)

- ひき肉 ..... 100g
  - 春雨 ..... 40g
  - 人参 ..... 1/3本 (約60g)
  - にら ..... 1/3わ (約30g)
  - もやし ..... 40g
- カット野菜でも可
- ★おろしにんにく ..... 小さじ1/4
  - ★おろししょうが ..... 小さじ1/4
  - ★しょうゆ ..... 大さじ2
  - ★砂糖 ..... 大さじ1と1/2
  - ★ごま油 ..... 小さじ1
  - ★鶏がらスープ ..... 120ml
  - 水溶き片栗粉 ..... 大さじ1 (水小さじ2・片栗粉小さじ1)

### 作り方

- 春雨は水にくぐらせ、食べやすく切る。
- 人参は細切り、にらは5cm長さに切る。
- 耐熱容器に、春雨、ひき肉、人参、にら、もやしを入れ合わせ調味料★をかける。
- ラップをかけ、電子レンジで約6分加熱する。
- ④が熱いうちに水溶き片栗粉を加え、よく混ぜてとろみをつける。

栄養士から  
ひと言



調味料は焼肉のタレで代用もOK! タッパーで作れば洗い物も少なく、そのまま保存もできます。

食に関する情報やレシピ (藤沢市ウェブサイト) はこちら→

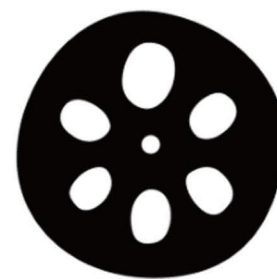


やさしい野菜を食べよう! ふじさわベジプラス

# 親子で野菜クイズに チャレンジ



1 なんの やさいの  
かげかな?



2 にんじんは、  
どこでそだつかな?  
つちのなか?  
そと?



3 やさいのはたらきは  
なにかな?

- からだをうごかすもとになる
- ほね やからだをつくる
- びょうきにまけない  
からだをつくる



こたえは  
なかを  
みてね!



# やさい ★野菜クイズ こたえ★



## 1 れんこん

れんこんをきると、あながたくさんあるよ。  
れんこんは、いろのうすいやさい（たんしょくやさい）のなかま。にものやいためもの、あげものなどになるよ。



## 2 つちのなか

にんじんは、つちのなかでそだつよ。  
いろのこいやさい（りよくおうしょくやさい）のなかまです。カレーにもスープにも、いろいろなりょうりにはいっているね！



## 3 3

やさいは、おなかのちょうしをよくしたり、  
びょうきにまけないからだをつくるはたらきがあるよ。



**りよくおうしょくやさい・たんしょくやさいは、**  
からだのなかでのはたらきがちがうので、  
どちらもみんなのからだにひつようです。  
いろいろなやさいをたべるようにしましょう！

ぼくたちは、「**ふじさわバランストリオ**」だよ。  
ふじさわのしょくいくキャラクターで、  
がっこうきゅうしょくなどでかつやくちゅう！



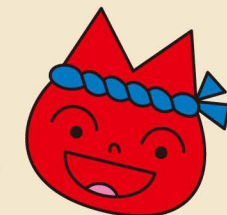
おうちの  
方へ

# 「野菜を食べよう！ ふじさわベジプラス」とは…



野菜を食べよう！ふじさわベジプラスって何だキュン？

市民の約7割が野菜不足！なかでも20～30歳代の人野菜摂取量が少ないんです。  
**1日350gの野菜**を食べることで生活習慣病の予防や適性体重の維持につながります。



野菜量の目安



約150g



約150g



約200g



へえ～！知らなかったキュン。350gも食べられるかなあ？

レンジで加熱してホットサラダにしたり  
スープにすると、たっぷり食べられます。



140g

野菜炒め



70g

野菜サラダ



70g

きゅうりと  
わかめの酢の物



70g

具たくさん  
味噌汁



1日に350g食べるには、このくらい必要！  
毎食、野菜を食べる習慣をつけましょう！



はい。  
あっ！朝ごはんには、野菜を食べていなかったなあ。  
明日から、毎食野菜を食べて「**ベジプラス**」するキュン！



野菜レシピを裏で紹介します！