

# 具たくさんのスープ煮で野菜を食べましょう

野菜の摂取量の目標は1日350g以上です。

野菜を多く食べると肥満や高血圧などの生活習慣病の予防になるといわれています。生の野菜は多くて食べにくいので、加熱をすることでかさを減らし食べやすくしましょう。好きな味付けで「スープ煮」を試みてはいかがでしょうか。うまみも栄養素も摂れますよ。

- ◆ コンソメ味
  - ◆ みそ味
  - ◆ トマトジュースを加えてトマト味
  - ◆ 白だしで和風味
  - ◆ カレー粉をちょい足しでカレー味
  - ◆ ガラスープの素とごま油で中華味
- などなど、好みの味付けで。

