

切るだけで



サラダに

茹でて



おひたしや温野菜に

煮て



スープや煮物に

いろいろな調理方法で

美味しくたくさん野菜を食べよう

炒めて



野菜炒めに

1日350g以上  
食べましょう！！

緑黄色野菜  
120g

ほうれん草 かぼちゃ  
にんじん トマト  
ピーマン フロccoli  
など



淡色野菜  
230g

キャベツ レタス  
だいこん たまねぎ  
もやし きゅうり  
など

酢漬けで



ピクルスに