



食卓に野菜料理をもう一皿増やそう!!



# 毎日! プラスワン★ベジ

## キャベツと竹輪のバタぽんカレー炒め



原 桂子 様

### 1人当たりの栄養価

エネルギー 65kcal  
食塩相当量 0.9g  
1人分の野菜 約70g



### 材料(2人分)

キャベツ…………… 40g  
ピーマン…………… 40g  
たまねぎ ……… 50g  
にんじん ……… 10g  
ちくわ…………… 1本  
バター ……… 小さじ2  
ボン酢…………… 大さじ1  
カレー粉 ……… 小さじ1/2

### 作り方

- ①キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。  
ちくわは輪切りにする。
- ②フライパンにバターを熱して①を炒める。
- ③ボン酢とカレー粉で味付けして出来上がり☆

### 受賞者より

ボン酢とバターでコクがあるのにさっぱり! 手軽にできるカレー風味の野菜炒めです。朝ごはんやお弁当のおかずにおすすめです。

### 審査員より

手早く簡単に作ることができます。カレー粉には、食欲増進や防腐効果があつてお弁当におすすめです。



健康づくりの  
イメージキャラクター  
よかろーもん

と学ぼう! 野菜を食べるための

# プラスワン★ベジ レシピ活用術

弁当編

「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。  
野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、1日5皿以上(70g×5=350g)を目指しましょう。

**Q** お弁当って、栄養バランスを考えるのが難しいよね。  
簡単なやり方ってあるのかな？



**A** 主食(ごはんなど)3:主菜(肉、魚、卵などのおかず)1:副菜(野菜のおかず)2の割合で詰めましょう。

お弁当箱を2等分して左側に主食、右側の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めれば、栄養のバランスがとりやすくなりますよ。



**Q** お弁当初心者でも 簡単に使える野菜はあるの？



**A** ミニトマトは洗って入れるだけなのでおすすめです。パプリカは、塩を振ってトースターで焼くだけ。ブロッコリーは塩茹でして冷凍しておく、すき間埋めにもなって便利です。



これならできそうだね! 僕ももっとお弁当に野菜を入れなくちゃ



よかろーもん、がんばってね!  
お弁当に野菜を入れると、彩りもよくなりますよ。  
1日にとる食事のバランスについても知りたければ、**食事バランスガイド**について勉強してみてね。

詳しくは→

このレシピは、1皿分(約70g)の野菜を使用しているよ。  
今日は野菜が足りないな…と思ったら、レシピを参考に「プラスワン★ベジ」してみよう!

