



# 野菜をとるためのコツ



これなら私にも  
かんたんに350gと  
ることができそう!

**季節**の野菜・**新鮮**な野菜を  
使うとおいしくたっぷり  
食べられます。

福岡市内産の野菜を利用しましょう



生のまま食べるより、**煮る**、**炒める**、**茹でる**ことで  
かさが減り、  
食べやすくなります。



**汁物**は野菜たっぷり  
**具だくさん**に  
してみましょう。



**まな板、包丁要らず**の食材を  
利用すると準備や後片付けも楽です。



冷凍野菜  
(ブロッコリー、  
皮むき里芋)



ミニトマト



レタス、  
キャベツ、まいたけ  
(手でちぎる)



パックもずく



乾燥  
カットわかめ



もやし



市販のカット野菜



缶詰  
コーン缶



缶詰  
トマト缶

**スライサー**、  
**ビニール袋**、  
**電子レンジ**などの  
**道具**を使うと、  
手間や時間を  
省くことができます。



せん切り  
などに



浅漬け、  
保存に



火の通りにくい根菜類や  
乾物の戻しの下処理に

外食では、**野菜不足**になりがちです。  
**野菜の多いメニュー**や  
**野菜料理が付いた定食**を選んだり、  
**単品の野菜料理**を  
追加するようにしましょう。



野菜料理が  
付いた定食



八宝菜

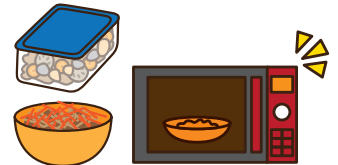


野菜たっぷり  
ラーメン



サラダを  
追加

**常備菜(作り置き)**  
を保存しておく、朝食など時間の  
ない時に便利です。



野菜を切って、生のまま、茹でてから、  
**冷蔵・冷凍**保存しておく  
調理する時  
すぐに使えます。

