

材料(2人前)

キャベツ 1/4個
生姜 1/2かけ
ツナ缶 大1/2缶
だし汁 1/4カップ
カレー粉 小さじ1
醤油 小さじ2/3
こしょう 少々

一言メモ キャベツの栄養素

キャベツは、ビタミンC・
ビタミンK・ビタミンUを
多く含んでいることで有名
です。特にビタミンUは、
キャベジンと呼ばれ、
消化管の粘膜を保護する
働きがあるとされています。



- ① キャベツはざく切り、生姜は千切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①、油をきったツナ缶、だし汁、カレー粉、こしょうを入れて、火にかける。
- ③ 弱火にしてキャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げにしょうゆを入れて器に盛り付け、針生姜を乗せて完成。

食生活改善推進員協議会

下野市の
採れたて
野菜レシピ



ヘルスメイトの
野菜レシピ

1人分

エネルギー 168kcal

塩分 0.8g

選び方の ポイント

ずっしりと重みがあるもの を選びましょう。

切り口を見て芯が太い物は葉の硬い軸の部分も多い可能性があります。

朝ごはん 食べていますか？

食べるメリット

規則正しく栄養バランスのよい食事は、適正体重の維持と生活習慣病の予防につながります。
また、脳が活発に働くのは午前中です。朝ごはんをきちんと食べないと、勉強や仕事などに集中できませんし、イライラする原因になると言われています。



ステップ 1

まずは朝ごはんを
食べる習慣を
つけましょう。
朝起きてすぐで
なくても、9時
までに食べればOK!!

ステップ 2

バランスを意識して食べましょう。

主食：
「ごはん」(おにぎり)
「パン(菓子パン以外)」
「麺」
など

副菜：
「野菜」「海藻」
(みそ汁、スープ、サラダ)
など

主菜：
「肉類」「魚類」「卵」
「豆製品」
など

それぞれの仲間が揃うのが理想的です。

