



●野菜をたっぷり取る

市民ひとり1日平均 現状値2. 2皿⇒5皿

# 「やさいを手軽に」 —加工野菜の利用—



## カット野菜のおかずスープ

—材 料—〈4人分〉

鶏ひき肉・・・・・・・・120g	〔 水・・・・・・・・600ml 中華スープの素・・小さじ2 オイスターソース・大さじ1 こしょう・・・・・・・・少々
カット野菜・・1袋(200g)	
(もやし、キャベツ、にんじん、 にらなどのミックス)	
カットしめじ・1/2袋(50g)	

—作り方—

- ①鍋に分量の水と中華スープの素、ひき肉、カット野菜としめじを入れて強火にかけ、沸騰したら火を弱めて5分程度煮る。
- ②野菜に火が通ったらオイスターソースを回し入れてこしょうで味を調える。

(1人分エネルギー73kcal、食塩相当量1.3g)

※裏面もあります

### —加工野菜の利用例—

野菜いため  
野菜ラーメン

コンソメスープ

マヨネーズサラダ



# おうちでできる野菜の冷凍保存

\*料理をイメージしていろいろな切り方しておく。

\*冷凍前、余分な水分をとる。(乾かすかペーパーで拭く)



\*ジッパー付きビニール袋に入れて薄く広げ、平にして  
冷凍する。使う時には必要量を折って使用する。



〔調理例〕 **食材** : (切り方) → (料理)

柳井市のヘルスマイトさんおすすめ!

## ●生のまま冷凍

**大根** : 厚切り→おでん(味が早くしみます。)  
短冊切り、いちょう切り→煮物、みそ汁  
大根おろし→自然解凍して薬味

**はくさい** : 短冊切り→煮浸し

**きのこ** : ほぐす→炒め物、スープ

**トマト** : きざむ→スープ、ラーメン、パスタ

**玉ねぎ** : みじん切り→ハンバーグ、チャーハン  
せん切り→炒め物、スープ

**ピーマン** : せん切り→炒め物

**野菜ミックス(白菜、人参、ねぎ、小松菜)**→鍋料理

## ●下茹でして冷凍

**里芋** : 乱切り→みそ汁、煮物

**ほうれん草、小松菜** : ゆでて水けを絞って切る  
→みそ汁、スープ、炒め物

## ●作りおきして冷凍…調理済みは何でもOK

**煮物** 煮汁と一緒に冷凍すると、鍋でも温め  
やすくなります。

**混ぜごはんの具、すしの具**

1回分ずつに分けて冷凍し、温かいご飯やすし  
飯と混ぜます。