

野菜バリバリ!

水なすのコンポート

作り方

- ①水なすは皮をむき、縦半分に切り、7～8mm幅にスライスする。※皮はとっておく。
- ②鍋になす、なすの皮、水100ml、砂糖、レモン汁を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、落としぶタをして10分程煮る。
- ③皮を除いたなすをバットに移し冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
砂糖	大さじ3	27g
レモン汁	1/2個分	15g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	0g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝 1

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼 2



けんちん汁 おひたし

夕 2



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成