

1/2日分の野菜が摂取できる

# 8月31日は野菜の日

8月31日は**8(や)3(さ)1(い)**の  
ごろ合わせから野菜について  
「もっと知って、食べてほしい」との  
願いから「**野菜の日**」とされています！

野菜を食べる事でメリットが沢山あります！

- ①歯を強くする
- ②歯茎の状態を整える
- ③歯をキレイにする
- ④虫歯になりにくくする

また旬の野菜を食べる事もメリットが  
沢山あります！

「おいしくて栄養価が高い」  
「身体が必要とする栄養を摂取できる」  
「鮮度が良いものが安価で手に入る」

歯や身体健康維持のためにも  
「**1日350g**」の野菜を食べましょう♪

## 【カラフル夏野菜カレー】



エネルギー：697kcal  
タンパク質：19.6g  
脂質：19.7g  
炭水化物：118.8g  
食塩相当量：2.7g

※栄養価は日本食品標準成分表  
八訂を基に算出しています

### ★材料（2人分）★

- ・玉ねぎ：1/2個
- ・なす：1本
- ・にんじん：1/2個
- ・ピーマン：2個
- ・赤パプリカ：2個
- ・トマト：2個
- (↑赤字は旬の夏野菜)

- ・合いびき肉：100g
- ・サラダ油：小さじ1
- ・塩こしょう：少々
- ・カレールウ：2皿分
- ・野菜ジュース：400mg
- ・ご飯：2皿分

### ★作り方★

- ①なす・にんじん・ピーマン・パプリカ・トマトは1.5cm角に、玉ねぎはみじん切りに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める
- ③②と合いびき肉を加えて炒め、塩コショウで味を調える
- ④③に残りの野菜を加え更に炒め、野菜ジュースとカレールウを加え、フタをせず、10～15分煮込む。
- ⑤器にご飯を盛り、④をかけたら、出来上がり♪

★生野菜なら**両手3杯分**

★加熱野菜なら**片手3杯分**



同じ量でも加熱すると  
**カサが減る**ため  
食べやすくなる！