

プラス野菜 **1皿** で

ベジアップ！

野菜摂取量を増やそう

～アスパラガスと新玉ねぎのサラダ～



【材料】4人分

- ・アスパラガス 200g
- ・新たまねぎ（小） 1個（100g）
- ・ツナ缶 1缶（70g）
- ・コーン缶 20g
- ・塩 1.8g
- ・こしょう 少々

★ツナ缶はオイル漬けを使用した方が美味しく出来ます。

1人分の野菜使用量 80g

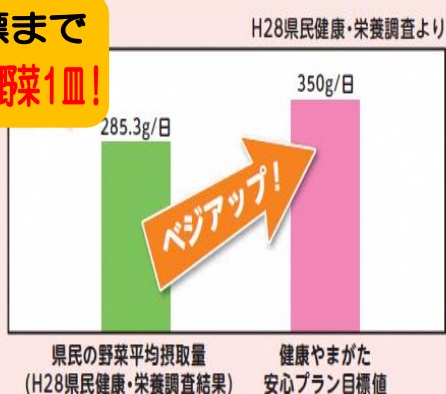
栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 69.7kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 4.8g、炭水化物 5.0g、食塩相当量 0.6g

【作り方】①新玉ねぎをスライサーで薄くスライスし、水に2～3分さらす。②新玉ねぎの水気を絞り、ツナ缶と混ぜてなじませておく。③アスパラを斜め切りにし、ゆでる。④③に②とコーン缶を混ぜ合わせる。⑤塩、こしょうで味付けをし、器に盛る。

山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)

目標まで
プラス野菜1皿！



1日の野菜摂取目標量 350g！



地域食生活・健康情報ステーション
令和3年度第1号

資料作成（問い合わせ先）

山形県庄内保健所

TEL 0235-66-5476

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課 TEL 023-630-2919