



両手いっぱい野菜を食べよう キャベツとにんじんの和え物

1人分 /
44 kcal 塩分 0.5g 野菜量 75g

材料 (4人分)

- キャベツ 240g
- にんじん 60g
- ・ポン酢 大さじ1と小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・マスタード 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・こしょう 少々

作り方

- キャベツとにんじんを千切りする。
- 千切りした野菜をさっと茹でる。
- ②の水気をしっかり絞って **A**と和える。



食生活改善推進協議会から



キャベツは、ビタミンCやカルシウムなどの栄養を豊富に含みます。キャベツは淡色野菜の一つです。葉物野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。1日に必要な淡色の野菜の量は230gです。

※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたく子

はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

やまもと りく
山本 龍空 くん(1歳)

りこ
莉仔 ちゃん(2歳)

あずさ いつき
川原 梓 ちゃん(5歳) **樹** くん(3歳)



ブロック遊びとイチゴが大好きな莉仔ちゃん。そんなお姉ちゃんが大好きで、元気いっぱい動き回るわんぱくな龍空くん。笑顔が輝く山本姉弟は家族の太陽です♪



ちょっと人見知りで恥ずかしがり屋さんの二人。最近はYouTubeのチャンネル争いでけんかすることもあるけど、とっても仲よし♪そんな二人のブームは保育園から帰って仲良く自転車と三輪車でツーリングすること!

パパ・ママから 姉弟仲良く、すくすく育ってください。いつまでもパパとママを大好きでいてね☆

(東多久町大字別府古賀一区) パパ/誠治さん ママ/由香利さん

パパ・ママから 多久の子どもはテレビとゲームで一時間! 周りのことを思いやる人になってください。

(東多久町別府三区) パパ/学さん ママ/律子さん

