



第5号でお知らせしたように、平成22年度国民健康・栄養調査において、成人1日の野菜摂取量が徳島県は全国最低レベルという結果になりました。徳島県民の野菜摂取量アップは喫緊の課題となっています。

そこで、みよしっ子第6号では野菜をたくさん食べられる簡単レシピをご紹介します。

## 旬の野菜で作ろう!! 簡単ピクルス♪

### 材料 (2人分)

- だいこん 1/6本
- にんじん 1/2本
- きゅうり 1本
- パプリカ 1個
- にんにく 1片
- すし酢 100ml

※野菜は、冷蔵庫に残っているものでOK!  
お好きな野菜を使ってください。セロリはおすすめですよ!!  
すし酢を使うと、とっても簡単にできますよ!

### <作り方>

- ① にんにくは縦半分に切り、包丁で軽くつぶす。
- ② 野菜をスティック状に切る。
- ③ 容器にスティック状の野菜とにんにくを入れ、すし酢を注ぎ、蓋をして軽く振る。
- ④ 冷蔵庫に入れ、1晩(半日程度)漬けると食べ頃!

容器に合わせて野菜の大きさ(長さ)を決めてください。

密封できる容器でなく、タッパーでもOKですが、その場合は早めに食べ切りましょう。

1日程漬けるとしっかり漬かりますよ。



## シリコンスチーマーで! 野菜たっぷり巣ごもり卵

### 材料 (2人分)

- キャベツ 2~3枚
- たまねぎ 1/4こ
- にんじん 1/4本
- しめじ 1/3パック
- ベーコン 2枚
- 卵 2個
- 塩こしょう 適量
- シリコンスチーマー

※季節の野菜で! レタスやほうれん草・チンゲン菜など美味しいですよ。  
塩こしょうの代わりに、ハーブソルトでも!!

### <作り方>

- ① キャベツ・たまねぎ・にんじんを食べやすい大きさに切る。(にんじんは火が通りにくいので、小さめに)
- ② しめじは、いしづきを取り、一口大に。
- ③ ベーコンは1cm程に切る。
- ④ シリコンスチーマーに野菜とベーコンを入れる。
- ⑤ 卵を割り入れる。(黄身につまようじを刺し、数か所穴をあけておく)
- ⑥ 塩こしょうをふり、蓋をして電子レンジで500Wで3分程加熱する。
- ⑦ そのまま1分程むらすと完成。お好みでドレッシングを。



ご家庭の電子レンジのW数に応じて、時間を加減してください。

卵の黄身は破裂する恐れがありますので、必ず穴をあけておいてください。

加熱後は、蓋をあける際に火傷しないように注意してくださいね。