

🍴 ポイント2 《外食編》



となベジホームページには、野菜たっぷりメニューを提供している店や、サラダを先に提供している店など、外食時でも自然と野菜が食べられる「となベジ協力店」を紹介しています。外食される際には参考にしてみてはどうですか。



となベジ協力店レポート 手羽先とり料理 とり新

たっぷり野菜と一緒に地鶏料理を美味しくお召し上がりください。
住所／砺波市表町5-31
電話／0763-58-5767



となベジ協力店レポート 焼肉たかちゃん

サラダや焼野菜盛合わせ等、野菜をたっぷり使った一品メニューも充実しています。野菜がたっぷり入ったお弁当も薦めます。
住所／砺波市豊町1-14-22
電話／0763-33-0298

その他の
となベジ協力店
レポートはこちら



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？



野菜ジュースは、加工する過程で食物繊維やビタミンなどの栄養成分が減少してしまいます。また、ジュースは噛まないため、満腹感も得にくくなります。外食や時間のない時などに活用しましょう。



🍲 ポイント3 《家庭編》

野菜は生で食べるよりも煮たり炒めたりして加熱調理するとかさが減り、たくさん食べやすくなります。寒い日が続くこの季節は、温かいスープや鍋料理、具たくさん味噌汁がおすすめです。



おすすめレシピ! たっぷりキャベツのもつ鍋風

1人あたり野菜が
約150gとれます!

材料
(4人分)

・豚肉(スライス) 200g
・キャベツ(ザク切り) 500g
・ニラ(3~4cm長さ) 1袋(100g)
・★生姜(すりおろし) 10g
・★鷹の爪(輪切り) 1本
・にんにく 2片

A
・水 カップ4
・酒 150cc
・砂糖 大さじ2
・しょうゆ 大さじ3
・鶏ガラスープの素 大さじ2
・すりごま 大さじ3

作り方

- ① にんにくは、1片はすりおろし、残りは輪切りにする。
- ② 鍋にAの調味料、キャベツ、豚肉、★、①を入れて蓋をして加熱する。キャベツがしんなりしてきたら、ニラ、すりごまをのせてできあがり。



cookpadに砺波市公式キッチンを開設しています。
野菜をもっとおいしく、手軽につくれるための
レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

cookpad
砺波市公式キッチンはこちら▶

