

# 野菜を食べよう！



## 野菜のはたらき



野菜を食べると  
こんないいこと  
があるよ!!

### 2. 目や肌を きれいにする

ビタミンAやビタミンCは  
ひふ ひふ ねんまく  
皮膚や粘膜を守って  
くれます。



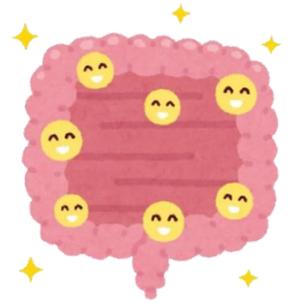
### 1. 病気やウイルスから からだを守る

病気のもとがからだに入り  
こまないようにする  
ビタミンAやビタミンCが  
たくさん!



### 3. おなかの そうじをする

おなかをそうじして  
うんちをスーッと  
出してくれます。



1日に必要な野菜の量は**350g**  
でも、日本人のほとんどが不足して  
います。  
大阪府民は100gも足りていないん  
だって!



**350g**の野菜量

手軽なコンビニエンスストアの商品を使って  
野菜料理に挑戦しよう!!



## 野菜の生春まき

125gの野菜  
がとれるよ

### 【材料 (4~5本分)】

7プレミアム 大根サラダ 1ふくろ  
7プレミアム ほぐしサラダチキン 1ふくろ  
ライスペーパー 4~5まい  
お好みの焼き肉のたれやドレッシング等 てき量

### 【作り方】

- 1.大根サラダとほぐしサラダチキンをまぜ合わせる。
- 2.ライスペーパーが入る大きさの皿にぬるま湯を入れ、ライスペーパーをひたし、やわらかくなったら広げたまま持ち上げ、まな板にのせる。
- 3.皮の手前に1をのせ、手前からまいて、両側を折りたたむ、あとはくるくるまいて完成。
- 4.3をお好みの焼き肉のたれやドレッシングにつけて食べる。



## お好み焼き風

150gの野菜  
がとれるよ

### 【材料 (1人分)】

7プレミアム 千切りキャベツ 1ふくろ  
たまご 1こ  
ふん末だし 少量  
お好みソース てき量  
マヨネーズ てき量  
カツオぶし てき量  
青のり てき量



### 【作り方】

- 1.ボールにたまごをわり入れてときほぐし、千切りキャベツとふん末だしを入れてまぜ合わせる。
- 2.熱したフライパンに油をひき、1を丸く広げ、両面こげめがつくまで焼く。
- 3.お皿に取り、お好みソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。