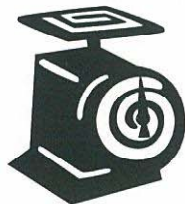


YSI350g フロデュースbyおかやま ～岡山はおいしいじゃー～

今日から君もヘルスマンを目指そう!!

ステップ1

自分が一日に摂っていた野菜は何g?



総量	g
緑黄色	g
その他	g

ステップ2

一日に必要な野菜は何g?



総量	g
緑黄色	g
その他	g

ステップ3

どうして350g必要なの?

野菜の摂取量を増やすと満腹感が得られますが、カロリーが低いので肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。



今日体験したことを忘れないで、毎日出来るようになろう!
そしたら君もヘルスマンだ!!

トマトのたこ焼き

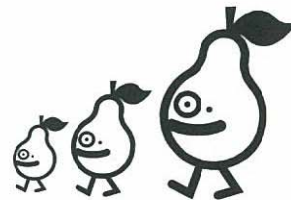
●材料(約40個分)

たこ焼きの粉	100g
トマトジュース(100%)	500ml
キャベツ	100g
だいこん	85g
たまねぎ	70g
なす	30g
ねぎ	30g
にら	25g
枝豆	60g
天かす	50g

うわさの…

さごまる

350ボールだよ☆!



●作り方

- ①キャベツ、だいこん、たまねぎ、なす、ねぎ、にらはみじん切りにする。
- ②枝豆はきれいに洗う。
- ③鍋に湯を沸かし、②と塩を入れゆがす。
- ④ゆがした枝豆の皮をむく。
- ⑤ボウルにたこ焼きの粉とトマトジュースを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥④の中に切った野菜を入れ軽く混ぜる。
※水気がないとおもったら水を足す。
- ⑦たこ焼き器に油をひき⑤を入れる。その中に枝豆を一つずつ入れて焼く。
- ⑧あとはたこ焼きと同様にする。

普段たこ焼きはたこを入れて焼きますが、今回はたこの代わりに枝豆を使っています。たこ焼き器で焼くことによって野菜のうまみが350ボールの中に凝縮されています。お好みでマヨネーズなどをかけてもおいしいですよ♪

ぜひ、作ってみてください*・。