

# 野菜を今よりもっとおいしく食べる！

## ～野菜をたっぷり食べるコツ～

### その1 前もって下準備をする

洗っておく … 洗っておけばすぐ使える

切っておく … 切っておくとすぐ調理できる ex. 汁ものの具、炒めもの用

ゆでておく … 葉ものなど、まとめてゆでる ⇒和えもの、サラダ、汁の実

塩もみしておく … 和えもの、サラダ、ソテー etc.



### その2 下準備した野菜の食べ方のレパートリーを増やす

サラダのソースや和えもののバリエーションなど

### その3 具だくさんのスープ(みそ汁)を作る (作っておく)

### その4 料理上手の人に、野菜料理の作り方を教えてもらう

### その5 家庭菜園や朝市などで新鮮な野菜を手に入れる