

青菜とさきいか和え物

●材料 2人分

のらぼう菜	1 把
※他の青菜でも OK	
さきいか	1 0 g
※小袋のものが売ってます	
塩昆布	5 g
ニンニク（おろし）	少々
鰹節（小袋）	1 / 2 袋
韓国海苔	小 4 枚
ごま油	小さじ 2



●作り方

- 1 のらぼう菜は、茹でてサッと水にさらして、しっかり水けを切り、食べやすい長さに切っておく。
- 2 さきいかは 2 cm 程にキッチンバサミなどで切っておく。
- 3 ボウルに 1 と 2 を入れ、塩昆布、ニンニク（おろし）、鰹節、韓国海苔（ちぎる）、ごま油を加えて和え、器に盛り付ける。

※韓国海苔は盛りつけの飾り用に使う分少し取っておく。

緑黄色野菜をたべよう

緑黄色野菜というと、色の濃い野菜とされている人も多いかもしれませんね。

厚生労働省が定めた緑黄色野菜は、「原則として可食部 100g 当たりカロテン含量が 600 μ g（マイクログラム）以上の野菜」という基準があり、以下のようなものがあります。

小松菜、春菊、青梗菜、インゲン、南瓜、ケール、人参、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、トマト、モロヘイヤなどです。

ただし、トマトやピーマンなど可食部 100g 当たりのカロテン含量が 600 μ 未満でも、食べる回数や一度に食べる量が多いため緑黄色野菜に分類される野菜もあります。

国民健康・栄養調査によれば、日本人の野菜摂取量は不足傾向です。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所分析結果によると、緑黄色の葉野菜（+70g 程度）の副菜を 1 皿プラスすると、ビタミン A は 39%、葉酸は 39%、ビタミン C は 26%、カリウムは 17%の摂取量アップできることがわかりました。

生活習慣病予防や美容と健康維持に役立つ緑黄色野菜をプラス 1 皿食べましょう。