

やさい

8月31日はやさいの日

野菜 毎食 + 50g

野菜を毎食50g足すことで、健康な体を手に入れよう！



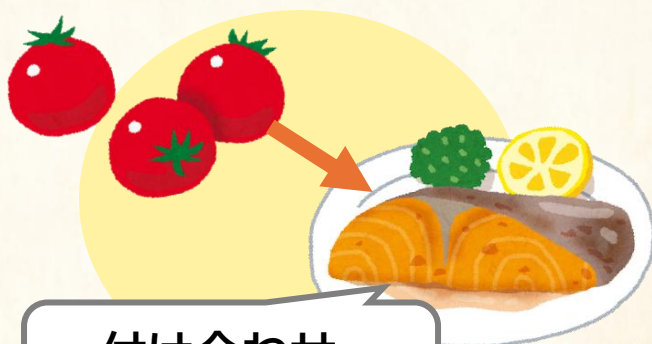
いつもの食事に「野菜」をプラス！

キャベツ 大葉1枚 50g



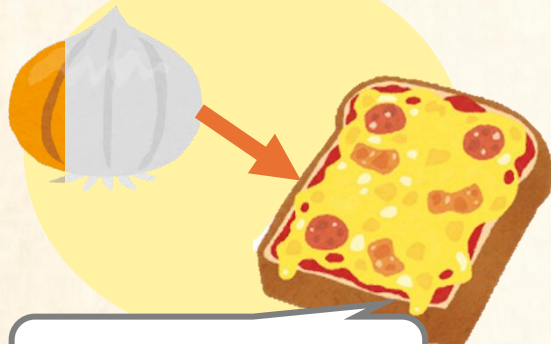
いつものみそ汁に
野菜をプラス！

ミニトマト 3個 50g



付け合わせで
野菜をプラス！

たまねぎ 1/4個 50g



ピザトーストで
野菜をプラス！

おくら 5本 50g



朝の定番 納豆に
野菜をプラス！

ボリュームアップ！

手軽に野菜を足して、美味しさアップ！

東近江市健康推進課

やさい

8月31日はやさいの日

野菜 毎食 + 50g

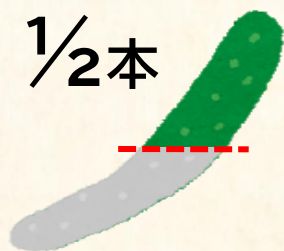
野菜を毎食50g足すことで、健康な体を手に入れよう！

50gの目安

たったこれだけ！

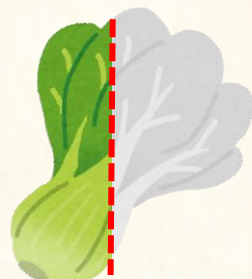
きゅうり

1/2本



チンゲンサイ

1/2本



ほうれん草

1/2袋



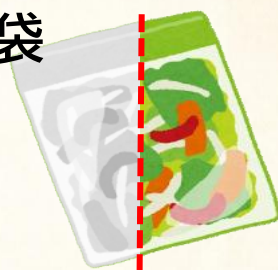
ピーマン

1個



カット野菜

1/2袋



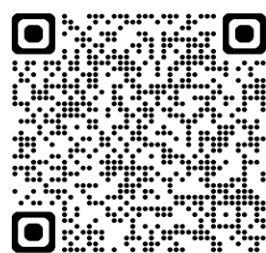
にんじん

1/2本



市ホームページで野菜レシピを紹介しています！

簡単に時短でできる
レシピがたくさんあります！



東近江市健康推進課