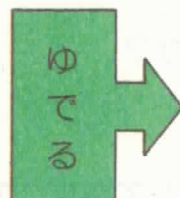
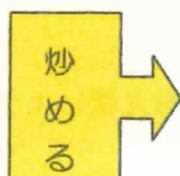




あなたは野菜調理どのくらい食卓にのせてますか？



- お浸し 花かつお・のり・酢（少なめ）・ごま油やサラダ油（最後にたらす）
 和える ごま・くるみ・ピーナッツ・アーモンド
 （幼児は量に注意・アレルギー児は注意）
- 巻く のり・薄焼き卵
 汁物 調味料で変化：塩味・味噌味・醤油
- 和風 すましじる風
 洋風 ポタージュ風（じゃが芋・かぼちゃ・コーン等）
 中華風 片栗粉でトロミ
- サラダ 調味料により味をかえる（おろしりんご・おろし人参等の利用）



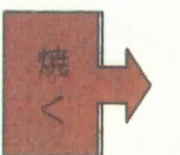
- 炒める
 炒めて煮る
 炒めて煮てとろみをつける
- 味付け → 塩・醤油・みそ・甘酢
 油 → 植物油（サラダ油・ごま油等）



- 和風煮物 （だし・砂糖・塩・醤油・みそ・時として油を使用）
 つや煮 （砂糖・塩・マーガリン）
 牛乳煮 （塩のみ又は塩と砂糖）時としてチーズ
 トマト煮 （トマトと塩）



- 揚げ煮 揚げたものを煮る
- 素揚げ
 衣揚げ 衣 → 小麦粉・パン粉
 衣の中に入れるもの 粉チーズ・ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみ
 青のり・乾のり・パセリ・青しそ・など



- 直火焼き ピーマン・しいたけなど
 フライパン焼き 固い物は茹でておく
 鉄板焼き
 ホイル焼き 肉・魚・卵などと共にアルミホイルに包んで焼く

～Let's try～

同じ食材でも調理方法や味のつけ方を変えるだけでたくさんの食べ方があります。
 野菜を食べないと悩む前にぜひお試しください。