

キャベツとさやいんげんのチヂミ

材料／2人分

キャベツ…160g
さやいんげん…100g
ごま油…適量
ポン酢しゅうゆ…適量

〔薄力粉…大さじ4
卵…1個
水…大さじ1
塩…少々
黒ごま…小さじ2〕

作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、さやいんげんは斜めに細く切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、2を流し入れて両面をこんがり焼き、中までしっかり火を通す。
- 4 食べやすい大きさに切り、お好みでポン酢しゅうゆをつけていただく。



1人分／野菜量 130g
エネルギー 184kcal 食塩相当量 0.7g

野菜ってすごい!!



ビタミン・ミネラル
が豊富

食物繊維で
便秘解消

水分補給の
味方になる

血糖値の上昇が
おだやかになる

エネルギー
(カロリー)が低い

コレステロールの
吸収を抑える

消化器系のがんになりにくい

野菜を食べるといいことたくさん

1日3回ベジだべさ! やってみればいいしよ~



札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

八百屋さんに行こう!

お買い物キャンペーン

実施期間 8/1~8/31



野菜を買って
お買い物券をゲット



SAPPORO
札幌市
011-0902-1271
FAX 011-0902-4115

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

2025年度

減塩で
おいしい

野菜いしぴ



しかし!

284g
札幌市市民の
平均摂取量は...

350g

健康のために
野菜の目標量は
どれくらい?

1日3回ベジだべさ!

野菜を1日3回
食べる!!

1日3回
ベジだべさ!

目標量の野菜を
とるには...
野菜を1日3回
食べる!!

野菜を1日3回
食べる!!

野菜を1日3回
食べる!!

野菜を1日3回
食べる!!

いつもの食事に野菜のおかずをプラスして、
より健康的に、食卓をより豊かにしてみませんか?