

## 【活用の手引き】

### プラス1の野菜料理レシピ集～もっと野菜を食べよう～

項目	趣旨	構成
『プラス1の野菜料理』の紹介	<p>バランスのよい食事の基本である主食、主菜、副菜の内、不足しがちな副菜（野菜料理）を1品プラスする食生活の実践のために活用してもらおう。</p> <p>(1)管内の保育園、認定こども園、小・中学校の給食や食生活改善推進員協議会、栄養士会等の事業で提供、活用しているメニューで、野菜1皿（約70g）がとれ、手軽に作れる野菜料理（副菜）を紹介する。</p> <p>(2)研修会、講習会等での調理実習及びレシピ配布の他、各種保健事業や家庭での食事の献立に活用してもらおう。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・表紙</li><li>・野菜料理一覧</li><li>・レシピ</li></ul>