



1日2色は  
3皿食べよう  
～1・2・3で  
バランスごはん～



# 野菜の キューブ アイス

## 材料（4人分）

- A
- トマトジュース・・・100ml
  - 無糖ヨーグルト・・・100ml
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- B
- 緑黄色野菜ジュース  
・・・・・・・・100ml
  - 無調整豆乳・・・・・・・・100ml
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ1



1人分

## 作り方

- ① AとBをそれぞれボウルに入れて、よく混ぜる。
  - ② ①をそれぞれ製氷皿に流し入れる。
  - ③ ②を冷凍庫で2時間冷やす。
  - ④ 器に盛って、2種類のキューブアイスの出来上がり。
- ※ヨーグルトは加糖に、豆乳は調整豆乳に変更して砂糖を入れなくても出来ます。

簡単！ヘルシー  
野菜嫌いの  
子どもから  
大人まで

暑い夏を  
乗り切ろう！



これが基本の3皿です！



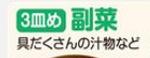
野菜・海草・きのこなど  
を使った料理  
**3皿め 副菜**



肉・魚・卵・大豆製品など  
**2皿め 主菜**



**1皿め 主食**  
ごはん・パン・麺類など



**3皿め 副菜**  
具だくさんの汁物など

過去のレシピは  
コチラ👉



まつもと  
だいず  
大作戦

お問い合わせ  
松本市保健所 健康づくり課  
電話34-3217(直通)