

レンジ料理を食卓へ おひといさま 野菜メニュー

野菜料理は、「一袋の量が多くて大変!」、「まな板、包丁、なべなどいろいろな道具を使うのが面倒!」と感じていませんか?

そんなあなたにぴったりの、レンジで1人分だけ料理をご紹介します。

小松菜の煮びたし(レンジ編)



【材料 1人分】

- ・小松菜 1/4袋(60g) ・しめじ ひとつかけ(5g)
- ・刻み油揚げ ひとつまみ(5g)
- ・めんつゆ 小さじ1 ※お好みでごま油少々

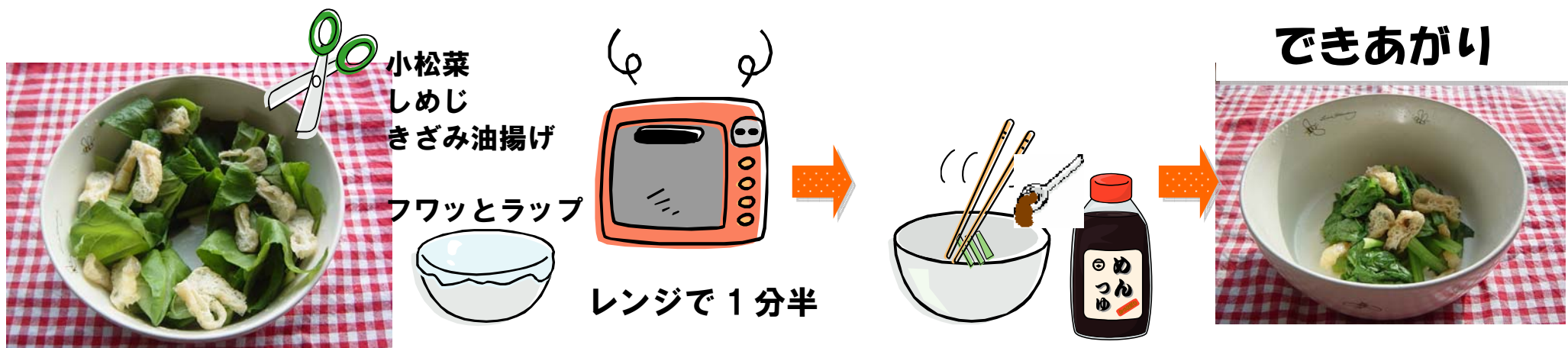
【調理器具】 キッチンばさみ、耐熱容器、ラップ、レンジ

【作り方】

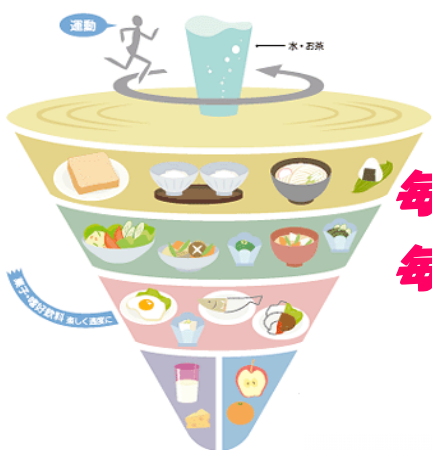
- ① 小松菜は洗ってキッチンばさみで、3~4cmに切る。ほぐしたしめじとともに耐熱容器に並べて(容器の中心は空間を空ける)、きざみ油揚げも入れて、フワッとラップをかけてレンジで1分半加熱する。
- ② 全体を混ぜながらめんつゆ(お好みでごま油)をふいいて、味がなじんだらできあがり!!

栄養価(1人分) 食事バランスガイド：副菜1つ(sv)分

エネルギー 32kcal たんぱく質 2g 脂質 1.8g 食塩相当量 0.5g カルシウム 118mg



食事バランスガイドを参考に、1日3食バランスよく食べてメタボ予防!



毎月19日は家族団らんの日 「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日 「やまがた夢未来健康づくりプラン」

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診」