

もっと野菜を食べよう！



～レンジで超簡単レシピ～

～レンジで楽ちん野菜スープ～

★材料★(2人分)

- フチトマト 6個(90g)
- ベーコン 2枚(30g)
- パプリカ 1/8個(10g)
- 玉ねぎ 1/8個(30g)
- キャベツ 1枚(40g)
- オリーブオイル 小さじ1
- コンソメ 小さじ1

水 400cc 黒こしょう 少々

※冷蔵庫にある野菜でもおいしくできます

★作り方★

- ① フチトマトはヘタをとり半分に、キャベツは3cmの角切りに、ベーコンとパプリカと玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② 耐熱容器に野菜、ベーコンをのせ、オリーブオイルを回しかけ、コンソメと水を入れる。
- ③ ラップをし、500Wで7分加熱する。
- ④ 黒こしょうで味を整える。

野菜をレンジで加熱する事で
ビタミン類の損失も防ぎます☆

栄養価(1人分)

エネルギー 109kcal たんぱく質 1.8g
脂質 4.4g 食物繊維 1.6g 塩分 1.3g
副菜 1SV

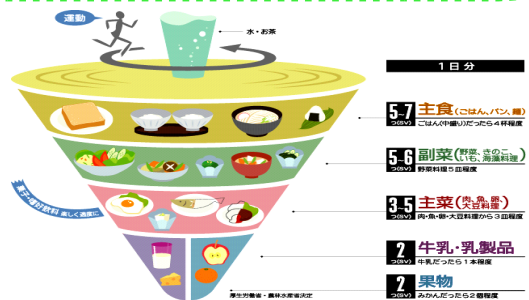
毎月19日は家族団らんの日

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日

資料作成(問合せ先)

山形県庄内保健所保健企画課 TEL0235-66-4932

山形県保健薬務課健康やまがた推進室 TEL023-630-2919



食事バランスガイド

地域食生活・健康情報ステーション
平成24年 第7号