

朝食に野菜を食べよう

山形県健康やまがた推進室からのお知らせ



レンジde

夏やさいの簡単レシピ

□■栄養成分(2~3人分) ■□ ※レシピ内容分

エネルギー:73kcal たんぱく質:3.7g 脂質:0.3g 炭水化物:15.8g 食塩相当量:1.0g 食物繊維:5.1g

『野菜の温酢の物』

【材料2~3人分】

- ・なす 中2本
- ・グリーンアスパラ 2本
- ・パプリカ 半こ
- ・かぼちゃ 20g
- ・しょうゆ 7g
- ・食酢 5g
- ・レモン汁 1g

A

野菜の水分で蒸すので、
素材の味と野菜の甘みが
味わえるね。

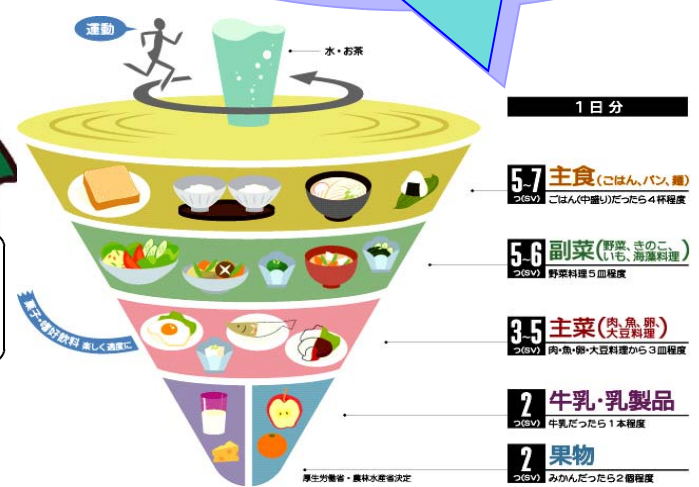


口当たりよくさっぱりしていておいしい



×モ
もちろんゆでて
調理してもok。

「野菜の温酢の物」
(1人分)
副菜1つ(SV)



【作り方】

- 1 野菜を食べやすい大きさにカットします。
- 2 カット野菜を皿に盛り付け、ふたをしてそのまま電子レンジへ
- 3 強(500w)で約3分30秒レンジにかけます。
- 4 野菜がしんなりしたらok。足りない場合は追加でレンジにかけます。
- 5 Aの調味料を合わせて、たれを作り野菜にかけて出来上がり。

食事バランスガイド

資料作成(問合せ先)
山形県庄内保健所保健企画課
山形県保健薬務課健康やまがた推進室

毎月19日は「家族団らんの日」
TEL0235-66-4932
TEL023-630-2919

毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

地域食生活・健康情報ステーション
平成23年 第3号