

簡単！野菜レシピ45

1日に野菜
350gを目標に

献立名 さらさいため

更紗炒め

真砂第二保育所
おすすめレシピ

<材料>	<2人分>
じゃがいも	100g(1個)
にんじん	40g(1/6本)
ピーマン	20g(1/2個)
ロースハム	20g(1枚)
炒め油	小1
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小1



<作り方>

- ① じゃがいも、にんじん、ピーマン、ハムはせん切りにする。
- ② フライパンに油をしき、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ハムの順に炒めて、塩・こしょう・しょうゆで調味する。

<メモ>

・カレー粉を少々加えてカレー味にアレンジしてもおいしい。

<1人分 栄養価 >

エネルギー88 kcal たんぱく質9.2g 食塩相当量1.2g

1日に5皿の野菜を食べることが目標です

いつもより**もう一皿**(小鉢程度)多く食べるように心がけましょう。

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピで検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課 千葉市食生活改善協議会美浜支部