

簡単！野菜レシピ52

1日に野菜
350gを目標に

献立名

レンジラタトゥイユ

<材 料> <2人分>
トマト 中 1/2個、ナス 1/2個
ズッキーニ 1/5本、玉ねぎ 中 1/3個
にんにく 1/2かけ、ベーコン 1枚
ケチャップ 大 1/2
顆粒コンソメ 小 1/2
オリーブ油 小 1
砂糖 小 1/3、こしょう 適量



ヘルスメイト

おすすめレシピ

<作り方>

- ① ナス、ズッキーニは7mmの半月切り、玉ねぎは薄切り、トマトは一口大の乱切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに①と調味料を入れ混ぜる。
- ③ ②をラップし、レンジに5分かける。

<メモ>温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 88kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

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