

アスパラの洋風レンジびたし

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

アスパラガス …………… 70g(小1束)
 パプリカ …………… 70g(1/2個)
 コンソメ …………… 1/2個
 水 …………… 50ml



〈作り方〉

- ①アスパラガスは3～4cmの長さに切る。
- ②パプリカは1cm幅に切る。
- ③耐熱容器に①、②、コンソメ、水を入れ、電子レンジで3分加熱する。



〈メモ〉 野菜はオクラ、ズッキーニ、きのこ類などに代えても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 20kcal たんぱく質1.3g 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

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