

簡単！野菜レシピ50

1日に野菜
350gを目標に

献立名

カラフルレンジピクルス

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<1人分>
山芋	40g
きゅうり	30g
にんじん	10g
米酢	小さじ2
上白糖	小さじ2
昆布茶	0.6g



<作り方>

- ① 山芋は拍子木切りにする。にんじんは細い拍子木切りにする。
きゅうりは長さ3等分にし、それぞれ4等分に切る。
- ② 耐熱ボウルに調味液を混ぜ、①を加えふんわりとラップをして電子レンジで1～2分加熱し、冷ます。

<メモ>

・だいこんやかぶなど、家にある野菜を入れてもOK。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 57kcal たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.3g

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