

簡単！野菜レシピ61

1日に野菜
350gを目標に

献立名

玉ねぎのレンジ蒸し

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>
玉ねぎ	200g(1個)
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1g



<作り方>

- ① 玉ねぎは上の部分（2/3位）に切れ目を入れる。
- ② 耐熱皿に①をのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ③ ポン酢しょうゆ・かつおぶしをかける。

<メモ>

- ・バターしょうゆ味でもおいしいです

<1人分 栄養価 >

エネルギー 41kcal たんぱく質 1.6g 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