



材料 (1人分)

- せん切りカット野菜…………… 1袋 (150g)
- お茶漬けのもと…………… 1袋 (小袋)

作り方

- 1) カット野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱する。
- 2) 器を傾け、野菜から出た水気を軽く切ったら、お茶漬けのもとを混ぜる。

*カット野菜を生のままビニール袋に入れ、お茶漬けのもとを加え、ビニール袋の上から手でもむように混ぜ、皿に盛り付けるだけでもOK!

※ レシピの POINT

お茶漬けのもとは「梅茶漬け」や「わさび茶漬け」がおすすめ。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー 42 キロカロリー

🧂 塩分 2.2 グラム

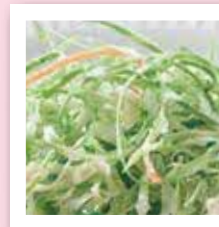
🥬 野菜量 150 グラム

🕒 調理時間 2分

💰 材料費 131円



足立区は、あだちベジタベライフ〜キウだ、野菜を食べよう〜を推進しています



食材豆知識

カット野菜



カット野菜は、いろいろな種類が出回っています。切らずにそのまま使えるので便利です。



選び方・保存方法など

もやし等が入った野菜炒め用、パプリカやチコリ等が入ったサラダ用など、いろいろな種類が販売されているので、用途にあわせて好みのものを選びましょう。冷蔵庫で保存し、いずれも消費期限内に使い切りましょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう!

野菜を
3食しっかり
食べよう!

野菜を
よくかんで
食べよう!

プラス **100g 食べよう!**
足立区民は約 100g 足りません。



100g は…
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2 個
もやしなら 1/2 袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602