



10分以内
レンジだけでOK
¥100円以内

やさしい
100グラム
レシピ No. 23

冷凍ほうれん草の
バターソテー風

材料 (1人分)

- 冷凍ほうれん草 80g
- 冷凍コーン 20g
- バター 小さじ 1
- しょうゆ 小さじ 2/3

作り方

- 1) 耐熱皿に冷凍ほうれん草と冷凍コーンを入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2) (1)が熱いうちにバターとしょうゆを加えて和える。

※ レシピの POINT

バターしょうゆとコーンの甘みで、冷凍野菜と思えないおいしさ!

※ 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー	67	キロカロリー
🧂 塩分	0.9	グラム
🥬 野菜量	100	グラム
🕒 調理時間	5	分
💰 材料費	89	円

足立区は、あだちベジタベライフ～キウダ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 **冷凍野菜** 旬 通年 1月～12月

野菜を冷凍する時のポイントとは?
ストックしておくとな便利な**冷凍野菜**。購入した野菜をご自宅で冷凍する時のポイントをご紹介します。

- ①新鮮なうちに冷凍
- ②水けはキッチンペーパーなどでしっかりふきとる
- ③中身は薄く、平らにする
- ④早めに(2～3週間以内)使い切る



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

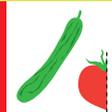
野菜から食べよう! (ベジ・ファースト)

ベジ・ファースト効果

糖尿病予防
食後の血糖値の急上昇を抑える

肥満予防
よく噛んで満足感が得られる

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