



10分以内

レンジだけでOK

やさしい
100グラム
レシピ No.25

5分できちやう
ポトフ

Let's
朝ベジ

材料 (1人分)

- 洋風冷凍野菜 100g
- ウィンナー 2本
- コンソメ (粉末) 小さじ1/3
- 水 3/4カップ



作り方

- 1) 耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをする。
- 2) 電子レンジ (600W) で3分加熱する。

※ レシピの POINT
あったかポトフが「あっ」という間にできあがり!

- ※ 1人分の栄養価等 (区試算)
- 🔥 カロリー **159** キロカロリー
- 🧂 塩分 **1.1** グラム
- 🥕 野菜量 **100** グラム
- 🕒 調理時間 **5** 分
- 💰 材料費 **143** 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

ごはんにもパンにも合う! **アレンジメニュー**



レンジ de スープカレー

- 【材 料】 洋風冷凍野菜 100g
 (1人分) ウィンナー 2本
 カレールー 1/2かけ
 水 1カップ

- 【作り方】 1) 耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをする。
 2) 電子レンジ(600W)で5分加熱し、溶けたカレールーを混ぜ合わせる。

(1人分の栄養価等)
204キロカロリー
塩分1.8グラム
材料費149円



あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう

野菜を3食しっかり食べよう!

野菜をちよい増し 簡単朝ベジのコツ



市販のカット野菜をお皿に盛り付けるだけ



夕食のみそ汁などを多めに作るだけ



冷凍野菜をチンしてカップスープに加えるだけ

1日の目標摂取量は

350g以上

- きゅうり 1本
- ミニトマト 2個
- にんじん 1/2本
- レタス 1枚
- たまねぎ 1/2個

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 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