



10分以内 レンジだけでOK

100グラム レシピ No.26 やさい

レタスとベーコンの  
カップミルフィーユ

Let's 朝ベジ

材料 (1人分)

- カットレタス ..... 100g
- ベーコン ..... 2枚



作り方

- 1) ベーコンは1cm幅に切る。
- 2) 大きめのマグカップに、カットレタス、ベーコンを順に重ねていく。
- 3) ラップをし、電子レンジ (600W) で2分加熱する。

レシピのポイント

たっぷりレタスも加熱すれば、あらビックリ! かが、半分に。

1人分の栄養価等 (区試算)

- 🔥 カロリー 171 キロカロリー
- 🧂 塩分 0.8 グラム
- 🕒 野菜量 100 グラム
- 🕒 調理時間 5分
- 💰 材料費 233円



足立区は、あだちベジタライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています

ぼん酢でさっぱり 和風味に!

アレンジメニュー



レタスとベーコンの 和風ミルフィーユ

- 【材 料】カットレタス ..... 100g  
(1人分) ベーコン ..... 2枚  
ぼん酢 ..... 小さじ1
- 【作り方】表面の「レタスとベーコンのカップミルフィーユ」を小鉢にあげ、ぼん酢をたらす。

1人分の栄養価等  
175キロカロリー  
塩分1.3グラム  
材料費236円



あだちベジタライフ 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



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