10分以内

レンジだけでOK

やさい100グラムレシピ No.27

チーズタッカルビ

～韓国風鶏肉野菜炒めのチーズかけ～

これ1品でOK!

材料（1人分）

- やきとり缶（たれ味）……1缶（65g）
- カット野菜（野菜炒め用）……100g
- キムチ……20g
- スライスチーズ……1枚

作り方

1）耐熱容器にカット野菜を盛り、キムチとやきとりをのせてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。

2）（1）にスライスチーズをのせ、ラップをせずに、電子レンジ（600W）で1分加熱する。

レシピのPOINT

チーズとキムチの最強コンビで食欲増進！

1人分の栄養価等（区試算）

カロリー	195 キロカロリー
塩分	2.5 グラム
野菜量	100 グラム
調理時間	5 分
材料費	225 円

足立区は、あだちベジタベライフ～そうだ、野菜を食べよう～を推進しています

どんなカット野菜でもOK! アレンジメニュー

ざっくり野菜のキムチチャーハン

【材　料】（1人分）
ごはん……150g
やきとり缶（たれ味）……1缶（65g）
カット野菜（野菜炒め用）……100g
キムチ……20g
ごま油……小さじ1

【作り方】
1）フライパンにごま油を熱し、カット野菜を炒める。
2）野菜に火が通ったら、キムチ、やきとり、ごはんを加えて炒める。

1人分の栄養価等
406キロカロリー
塩分2.0グラム
材料費227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!

野菜をちょい増し　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　にんじん1/2本　たまねぎ1/2個
ミニトマト2個　レタス1枚

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