

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
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
- ウインナー 2本
- 顆粒コンソメ 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 162 キロカロリー

🧂 塩分 1.3 グラム

🕒 野菜量 100 グラム

🕒 調理時間 5分

🛒 材料費 133円



ごはんにもパンにも合う!

ア レ ン ジ メ ニ ュ ー



1人分の栄養価等
223キロカロリー
塩分2.2グラム
材料費142円

レンジ de スープカレー

【材 料】 洋風冷凍野菜 …………… 100g
(1人分) ウィナー …………… 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。



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



プチトマト 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