



野菜等重量
(1人分)

130g

調理時間
およそ15分

火を使わない野菜たっぷりレシピ
レンジで蒸し野菜 2種のディップ添え

荒川区保健所・日本栄養大学短期大学部

材料(2人分)

キャベツ	1/8個(70g)
かぼちゃ	4切れ(50g)
ブロッコリー	小房4個(30g)
にんじん	4切れ(30g)
ピーマン	1/2個(20g)
エリンギ	小1本(20g)
ミニトマト	4個(40g)
☆ヨーグルト	大さじ2
☆マヨネーズ	大さじ1強
☆塩	少々
☆こしょう	少々
☆からし	少々
★ケチャップ	大さじ1
★クリームチーズ	大さじ1
★牛乳	大さじ2
★レモン汁	少々
★ドライ	バジル適宜

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため生活習慣病の予防に効果的です。

作り方

- 1 野菜はそれぞれ大きめに切る。
- 2 耐熱容器に1の切った野菜を並べ、電子レンジ(600W)で3~5分加熱する。
野菜が固いようなら様子をみながらさらに火が通るまで電子レンジで加熱する。
- 3 ☆をよく混ぜ合わせ、ヨーグルトディップをつくる。
- 4 ★をよく混ぜ合わせ、トマトチーズディップをつくる。
- 5 2の野菜を器に盛り付け、3と4のディップを添える。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー161kcal

たんぱく質3.8g

脂質9.8g

炭水化物16.7g(糖質13.0g、食物繊維3.7g)

食塩相当量0.7g

