

キッチンGAMA



☆食改さんおススメ・簡単野菜レシピ☆

火を使わない

電子レンジでミネストローネ

電子レンジ
シリーズ



【材料】4人分

玉ねぎ	1/2個(100g)
パプリカ	1/2個(60g)
なす	1/2本(80g)
キャベツ	100g
ウインナー	4本

A	水	150ml
	100%野菜ジュース	200ml
	固形コンソメ	1個 (顆粒の場合は小さじ2)
塩・こしょう		お好みで

【作り方】

- ①材料の野菜は1cm角、ウインナーは1cm幅に切る。
- ②耐熱容器に①の切った材料を入れ、ラップをしてレンジ600Wで4分加熱する。
- ③野菜がしんないしたら、Aの水、野菜ジュース、砕いた固形コンソメを加え、ラップをしてレンジ600Wで8分加熱する。
- ④そのままラップをして5分くらいおく。味をみて、塩・こしょうで味を調べて完成。

【管理栄養士のワンポイント】

火を使わないので、暑い日の調理にも大活躍！

中に入れる野菜は、上記のもの以外にもスッキーニや人参、ピーマンなど、冷蔵庫に余っている野菜で作れます。きゅうりを入れても美味しいです。

【1人当たりの栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
112 kcal	4.2 g	90 mg	1.4 mg	1.1 g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
蒲都市健康化政策全庁的推進プロジェクト
蒲都市健康づくり食生活改善協議会

