

冷凍野菜のみそ汁

〈材料／2人分〉

冷凍なす・・・・・・・・・・80g
しめじ・・・・・・・・・・40g
冷凍いんげん・・・・・・・・20g
焼き麩・・・・・・・・・・4個
水・・・・・・・・・・240ml
和風だし(顆粒)・・・小さじ1/3(1g)
みそ・・・・・・・・・・小さじ2(12g)



市販の冷凍野菜を
使って時短料理

〈作り方〉

- ①しめじは石づきを取り、小房に分ける。冷凍いんげんは、食べやすい長さに折る。
- ②鍋に材料をすべて入れ、火にかけ、煮立ったら弱火にして2～3分煮る。



〈メモ〉

- ・冷凍野菜は、さまざまな料理に活用できます。
- ・冷凍いんげんは凍った状態で手で折ることもできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 93kcal たんぱく質 1.8g 脂質 7.0g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.9g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

