簡単! 野菜レシピ 52

1日に野菜350gを目標に
ヘルスメイトおすすめレシピ

レンジラタトゥイユ

〈材料／2人分〉

トマト……中1/2個(80g)
ナス……1/2個(40g)
ズッキーニ……1/5本(30g)
玉ねぎ……中1/3個(60g)
にんにく……1/2かけ(3g)
ベーコン……1枚(20g)
- ケチャップ…大さじ1/2(7.5g)
- 顆粒コンソメ‥小さじ1/2(1.5g)
- オリーブ油……小さじ1(4g)
- 砂糖……小さじ1/3(1g)
- こしょう……少々

〈作り方〉

①トマトは一口大の乱切り、ナス、ズッキーニは7mmの半月切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
②耐熱ボウルに①と調味料を入れ混ぜる。
③②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に5分程度かける。

〈メモ〉・温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。

〈1人分　栄養価〉
エネルギー 91kcal　たんぱく質 2.5g　脂質 6.1g　食塩相当量 0.6g

成人は**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

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会　美浜支部

2021冬 改訂