

# アスパラの洋風レンジびたし

ヘルスマイト  
おすすめレシピ

## 〈材料／2人分〉

アスパラガス	……………	70g(小1束)
パプリカ	……………	70g(1/2個)
コンソメ	……………	1/2個
水	……………	50ml



## 〈作り方〉

- ①アスパラガスは3～4cmの長さに切る。
- ②パプリカは1cm幅に切る。
- ③耐熱容器に①、②、コンソメ、水を入れ、電子レンジで3分加熱する。



〈メモ〉 野菜はオクラ、ズッキーニ、きのこと類などに代えても良いです。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 20kcal    たんぱく質1.3g    食塩相当量0.6g

**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