

かぼちゃのガーリックソテー

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

かぼちゃ 150g
オリーブ油 大さじ1/2(6g)
にんにく 1/2かけ
粉チーズ 小さじ1



〈作り方〉

- ① かぼちゃはラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
5mm厚さのくし形に切る。
- ② にんにくはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油、②を入れ、火にかけ、①をこんがりと焼く。
- ④ 器に盛り付け、粉チーズをふりかける。



〈メモ〉 お子さまにもおすすめです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 77kcal たんぱく質2.2g 食塩相当量0.1g

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

動画も
配信中!



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