



湖なすちゃんの健康レシピ No.155



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



無限なつやさい!

材料 (小鉢1皿分)

ピーマン	2個(60g)	しらす干し	大さじ1
ミニトマト	2個	かつお節	1g
		白ごま	小さじ1
		めんつゆ(3倍希釈)	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1/4

A

野菜を食べよう!
火を使わずレンジで簡単にできる野菜レシピです。食欲がないときでも無限に食べられそうなくらいあっさり!あと1品増やしたいときにおすすめです。

※量を増やす場合は、材料を倍にして加熱時間を調整してください。

作り方

- 1 ピーマンは種を取り除いて千切り、ミニトマトは1/4に切る。
- 2 ピーマンを耐熱容器に入れてラップをし、600Wで1分半加熱する。
- 3 ②にAを入れてよく混ぜる。
- 4 最後に、ミニトマトを加えて軽く混ぜる。



過去のレシピはこちら

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	58kcal	カリウム	210mg
たんぱく質	3.4g	カルシウム	56mg
脂質	2.9g	食塩相当量	0.5g

上西泰雅	和田凱惺	和田惺	川平美玖	イダレオンアントニオダイスケ	梅田涼音	横田奈七実	清水鳳誠	石見紫苑	福田晃也	福田慧人	福西愛海	林武弦
下田東	正福寺	正福寺	正福寺	岩根西	石部南	柑子袋	柑子袋	柑子袋	中央	夏見	三雲	三雲

お誕生おめでとう

令和4年6月1日〜30日掲載申込分(敬称略)

谷口菊男 73歳	谷口智治夫 86歳	谷口源一郎 93歳	辻清雲 86歳	森田数雄 72歳	神川寛子 100歳	井上育子 90歳	鳥尾歩未	田淵伶桜	デロンドレス クスモト マユミ	鈴木美織
下田北	下田西	岩根花園	岩根西	東寺	石部南	妙感寺	湖南団地南	湖南団地南	湖南団地北	下田北

おくやみ申し上げます