



簡単!野菜レシピ

簡単に作ることができるので、ぜひ今日のおかずどうぞ!



レタスの塩昆布和え

振るだけレシピ



《材料2人分》

レタス	・・・120g
塩昆布	・・・小さじ2
ゴマ	・・・小さじ1

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 塩昆布は細かくハサミで切る。
- ③ ビニール袋にすべて入れ、シャカシャカ振る。

【1人分】

エネルギー 20kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.3g



コンソメスープ

作り方

レンジレシピ



《材料2人分》

キャベツ	・・・80g
もやし	・・・60g
A	[
水	・・・200ml
コンソメ	・・・小さじ1
こしょう	・・・お好みで

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② お椀にキャベツ、もやし、Aを入れて600wの電子レンジで2分間温める。
- ③ 1度取り出して軽くかき混ぜ、再び600wで1分間温める。
- ④ お好みでこしょうをかける。

【1人分】

エネルギー 17kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.6g



酢玉ねぎ

作り方

野菜ちよい足しレシピ



《材料》

玉ねぎ	・・・80g
酢	・・・大さじ4
鰹節	・・・1袋

- ① 酢は電子レンジで1分程温める。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、少しの間水にさらしておく。
- ③ 軽く絞った玉ねぎに、鰹節、粗熱をとった酢を加え、軽く混ぜる。

【1人分】

エネルギー 50kcal たんぱく質 2g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.0g

目指せ! 野菜+1皿