



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 37

第2回 とよあけ健康21計画

野菜たっぷりぎゅうぎゅう焼

野菜1人
178g



★材料(2人分)★

- ・なす 1/2本
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 3切れ(32g×3)
- ・ミニトマト 4個
- ・ウインナー 4本
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩・こしょう お好みの量
- ・味噌 お好みの量

★作り方★

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②にんじん・かぼちゃを柔らかくなるまでレンジでチンする。
- ③野菜をフライパンに並べ、アルミホイルをかけて15分蒸し焼きにする。
- ④お好みで塩・こしょう・味噌で味付けして完成！

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】