

手搾り(てばかり)鳥取野菜の旨味チーズ蒸し

(鳥取市 木村 信子さんの作品)



材料 (1人分)

片手山盛り1杯分の緑黄色野菜
鳥取県産ブロッコリー …… 1/2個(小房にして)
A { しょうゆ …… 小さじ1/2
ゴマ油 …… 小さじ1/2
かつお節 …… 1/2パック(2g)
とろけるスライスチーズ …… 1枚

作り方

- ① 水洗いした野菜は、水気のついたまま、耐熱タッパーに入れ、Aとよく混ぜる。ラップで覆い、電子レンジ600Wで1分半、加熱する。
 - ② 一度電子レンジから取り出し、かつお節を振り入れよく混ぜる。チーズをのせ、ラップをしないで電子レンジで30秒加熱し、チーズが溶けたら、完成。
- ★小松菜やほうれん草などでも、いろいろ応用が効き、美味しくできますよ。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
112kcal	1.0g	7.1g	4.2g

おすすめポイント!

- 不足の野菜は手で計って目安にする!
現状より、片手山盛り1杯分野菜をとるよう意識することを提案します。
- 電子レンジで材料を入れるだけの簡単調理は、速くできるので栄養を逃さない!
器具や洗い物も少なく済み、栄養を逃さず調理します。
- 地産の野菜の栄養のがさず、美味しく調理する!
地元の野菜は、新鮮なうちに手に入るので、栄養価も高く、美味しいので、是非使いたいもの。