野菜を切って焼くだけ!手軽に食べよう!!



材料(I人分) 鶏もも肉 5 0 g なす 3 0 g ズッキーニ 3 O g ブロッコリー 2 0 g ミニトマト 3 O g オリーブオイル **5** g 塩 I g こしょう I g バジル **5** g | 日の野菜摂取目標量350g

野菜 摂取量

作り方

- ①鶏モモ肉を一口大に切り、Aの調味料半量で下味をつける」
- ②野菜を一口大に切る
- ③オーブンをⅠ80℃に予熱する
- ④耐熱容器にクッキングシートを敷き、切った野菜を並べそ の上に下味をつけた肉を置く
- ⑤オリーブオイル、塩、こしょう、バジルをかける
- ⑥Ⅰ80℃に予熱したオーブンで20分加熱する

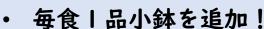
栄養成分表示(I人分当たり)・エネルギー I 9 I kcal ・たんぱく質 9.4g ・脂質 I 3.4g ・炭水化物 7.3g ・食塩相当量 I.0g

野菜を食べて夏も元気に!

旬の野菜(夏)

- > きゅうり
- > なす
- トマト
- > ズッキーニ
- > オクラ
- > ピーマン

野菜摂取量を上げるコツ



- ・ 加熱することでカサを減らす!
- ・ 冷凍野菜やカット野菜で調理を楽に!

プラス野菜 | 皿(約70g) で | 日の野菜摂取量の目標量350gへ!

地域食生活・健康情報ステーション 令和6年度 第4号