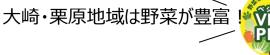
ちゃちゃっとレシピ



野菜を食べよう!かんたんベジプラス

~野菜が100gとれる簡単レシピ~

料理名:野菜のガレット風トロ―リチーズ

野菜の量(一人当たり)

調理時間

125g

15分



材料(2人分)	目安量	分量
じゃがいも	1個	100 g
ピーマン	3個	50 g
人参	1/3本	50 g
ミニトマト	3個	50 g
オリーブ油	大さじ1	14 g
塩	小さじ 1 /6	1 g
こしょうロ	少々	少々
とろけるチーズ	大さじ 2	40 g
パセリ	少々	少々

今回の「推し野菜」はコレ!

ピーマン

このレシピの「かんたん」ポイント

ピーマンは小さくなるので、子どもも食べやすいです。 野菜を刻んで混ぜて、フライパンで焼くだけなので、とても 簡単です。パセリは1束購入したらそのまま刻んでフリー ザーバックに入れて冷凍しておくと便利です。

作り方

①じゃがいも、人参は皮をむいて、2mm付の千切りに

ピーマンは種とヘタを除いて、粗みじん切りにする。 ミニトマトは4等分にする。

- * じゃがいもは切ったら水にさらさず、そのまま使用する。
- ②とろけるチーズは刻んでおく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、①を中火で炒め、じゃがいも が柔らかくなりかけたら、塩とこしょうで味をととのえる。
- ④フライパンを弱火にして、とろけるチーズをパラパラとかけて、 チーズがとろけたらパセリをのせる。

野菜は1日 350g 食べよう

大崎・栗原地域の 野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう!

大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地場野菜を食べましょう!

団体名:加美町食生活改善推進会 今月のレシピ作成者