



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ーチーズ

野菜の量(一人当たり)

125g

調理時間

15分



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くと便利です。

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

作り方

- ①じゃがいも、人参は皮をむいて、2mm位の千切りにする。
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等分に切る。
*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！