



弘前市食生活改善推進員会

File.160

食改さんおすすめ **レシピ**

旬の野菜をおいしく食べよう

春野菜のハーブ蒸し

1人分の野菜使用量 **120g**

材 料 **2人分**

アスパラガス…………… 3本 (60g)
小かぶ…………… 1個 (80g)
新玉ねぎ…………… 小1個 (100g)
水…………… 50 ~ 80ml
ハーブソルト ………… 小さじ1/5
(市販品) (0.8g)

- ①アスパラガスは半分の長さに切る。
小かぶ、玉ねぎは皮をむいてくし切りにする。
- ②ふた付きのフライパンまたは鍋に野菜を並べて水を入れ、ハーブソルトを振りかける。
- ③ふたをして強火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて5分~8分程度、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮する。

おすすめポイント♥

旬の野菜ならではのおいしさを生かしたシンプルな調理法です。お肉やお魚料理の付け合わせにもおすすめです。



▲弘前市食生活改善推進員について

■ 1人分の栄養量

エネルギー 30kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g カルシウム 24mg 食物繊維 1.9g 食塩相当量 0.2g