

緑黄色野菜の ガーリックオーブン焼き

にんにくやチーズ、焼いた焦げ目の風味で、野菜だけでもおいしく食べられます♪



78
キロカロリー

副菜



県産品使用



噛みごたえあり



調理時間 約20分

野菜使用量 115g

食塩相当量 1.1g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

緑黄色野菜のガーリックオーブン焼き



材料・分量 (g/1人分)

ブロッコリー	20
かぼちゃ	40
アスパラ	20
トマト	20
パプリカ黄	15
にんにく(すりおろし)	1
スライスチーズ	7
塩	0.8
胡椒	少々

つくり方 (調理時間:20分)

- ① 野菜は一口サイズに切っておく。
- ② ブロッコリー、かぼちゃは電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 野菜に塩胡椒をしてすりおろしにんにくを入れ混ぜ合わせる。
- ④ チーズをのせ、オーブントースターで10～15分焼く。

ポイント

●ブロッコリーとかぼちゃは冷凍野菜を使うことで、調理時間短縮に!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

