



秋野菜のレンジ蒸し

《調理時間：7～8分》

このレシピで
約207g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- なす・・・小2本
- キャベツ・・・葉4～5枚
- エリンギ・・・1～2本
- 人参・・・1/5本
- しそ・・・4枚
- 麦みそ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1



レンジを使った簡単な料理で、野菜がたっぷり食べられます。もやしやニラを入れても美味しいです。
レシピ／下関市食生活改善推進協議会（豊浦支部）

【1人あたりの栄養価：エネルギー80kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.8g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 1.0g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

1 野菜は食べやすい大きさに切る。しそは千切りにする。調味料を合わせておく。

2 耐熱容器に野菜を入れてラップをし、レンジ600wで3分加熱する。

3 調味料をまわしかけ、更にレンジ 600w で2分加熱する。

4 レンジから取出して混ぜ、ラップで蓋をして蒸らす。

5 刻んだしそを散らす。

*食べるまでに時間がある場合は、食べる直前に**3**以降を行う。