

レンジで時短 パパッと作れる!

ブロッコリーとじゃがいものカレー炒め

1人あたり
野菜量

75g



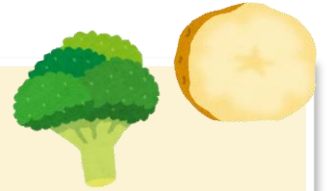
● 1人分あたり

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	2.2 g
食物繊維総量	7.9 g
食塩相当量	0.4 g

お弁当にもおすすめ♪

● 材料 1人分 (正味量)

・ブロッコリー	75 g	A	・しょうゆ	小さじ1/2
・じゃがいも	45 g		・カレー粉	小さじ1/8
・サラダ油	小さじ1/2		・こしょう	少々



● 作り方 ★お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. 1をザルに入れ、水にサッとくぐらせ耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジで600w2分30秒加熱する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を加えて軽く炒め、Aの調味料を加えて味をなじませる。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう!

20歳以上の野菜摂取量 (g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで

94g 足りていません!

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿(70g)
増やしてみませんか?



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ