



白身魚とたっぷり野菜のレンジ蒸し



小鉢2皿分(140g)の野菜が摂れる♪
カット済み野菜や冷凍野菜を活用する
ことで、手軽に野菜不足の解消に
つながります！

野菜の摂取目標量:1日 350g

※料理なら小鉢5皿分(小鉢1皿分=70g)



材料	分量(1人分)	作り方
白身魚	1切れ(約70g)	① 耐熱皿にカット野菜 としめじを入れ、上に 白身魚をのせる。
野菜炒め用カット野菜 (キャベツ、にんじん、ピーマン)	110g	② ふんわりとラップ をかけ、電子レンジ (600W)で約6分加 熱する。
カットしめじ	30g	③ ☆を混ぜ合わせ、② にかける。
☆めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2	
☆水	大さじ1	
☆レモン汁	小さじ1/4	
☆梅肉(チューブ)	2cm	

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:93kcal たんぱく質:12.1g 脂質:0.3g
※タラの場合 塩分:0.8g

見てね！



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ
【食と栄養】