



スチームサラダ



材料・下準備(2人分)

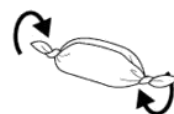
- ブロッコリー …… 1/2株 : 小房に切り分ける(小さめにする)
- みずな …………… 1株 : 食べやすい長さに切る
- パプリカ ……… 1/4個 : 細切り
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 粉チーズ ……… 大さじ1
- カレー粉 ……… 小さじ1/4~

Point

レンジで手軽にできる野菜料理です。
妊娠中に気になる栄養素「カルシウム・葉酸」を補います。

作り方

- ① クッキングシートに1人分ずつ野菜を並べ、調味料をかけて包む。
- ② 電子レンジ(600W)で2分30秒程度加熱する。



1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
79kcal	2.9g	5.5g	4.2g	2.5g	0.2g
カルシウム	鉄	葉酸			
80mg	0.8mg	77μg			