



泉佐野保健所cookpadで簡単ごはん

©2014 大阪府もずやん

アクセスはこちらから！

<https://cookpad.com/kitchen/29777639>



おすすめポイント

作り方は画像付き！
料理初心者でも安心。



カット野菜や冷凍野菜、
缶詰を使ったレシピも！



レンジやフライパン、
鍋1つで洗い物も簡単♪



全レシピに栄養価を
記載しています！
※エネルギー・たんぱく質・
脂質・炭水化物・食塩相当量



野菜の摂取目標量

350g/日

1日で小皿(小鉢)5皿分が目標です！

(小皿(小鉢)1皿分=約70g)



70g×5皿=350g

泉佐野保健所クックパッド
掲載レシピの中から、
1日の約1/3分の野菜を摂れる
レシピを抜粋しました。
今日の1品にどうぞ！

<材料(1人分)>

さばの缶詰(水煮)	100g(約1/2缶)
トマト缶(カット)	80g(約1/5缶)
冷凍ほうれん草	20g
冷凍コーン	20g
スライスチーズ	1枚
パセリ	お好みで

<作り方>

- ① さば缶は汁気を切って、身をほぐしておく。
- ② 耐熱皿に①のさば缶の身、冷凍ほうれん草、冷凍コーン、トマト、チーズを順にのせる。
- ③ オーブントースターで8分、少し焦げ目がつくまで焼く。



<1人分の栄養価>
 エネルギー:271kcal
 たんぱく質:22.9g
 脂質 :14.1g
 炭水化物 :11.2g
 食塩相当量:1.4g

缶詰を使って、
包丁・調味料いらず♪
 ちょっと面倒に思う洗い物も
これならラクラク♪
 忙しい日でも簡単に、でも
野菜もしっかり食べられる
レシピです。



泉佐野保健所cookpad
アンケートへのご協力も
お願いします。



©2014 大阪府もずやん

【レシピ情報提供:泉佐野地域活動栄養士会”ビーンズ”】

作成:大阪府泉佐野保健所 企画調整課