

8月ver.

野菜がとれる／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

電子レンジで簡単！アクアパッツア

材料 [2人分]

めかじき	…2切れ	A	オリーブ油	…大さじ2
ズッキーニ	…1/2本		酒	…大さじ1
パプリカ(黄)	…1/4個		顆粒コンソメ	…小さじ2
ミニトマト	…5個		粗挽きこしょう	…少々
玉ねぎ	…1/2個			
にんにく	…1かけ			



1人分306kcal／塩分1.3g



つくり方

- ①ズッキーニは1cm幅の小口切りに、パプリカは一口大、ミニトマトは半分に切る。
玉ねぎは薄切りにし、にんにくはすりおろしておく。
- ②30cm×30cmのクッキングシートを2枚用意し、それぞれに①の玉ねぎを敷き、その上にめかじきをのせる。周りに①のズッキーニ、パプリカ、ミニトマトをのせる。
- ③①のにんにくとAを混ぜ合わせ、②にかける。
- ④クッキングシートをキャンディー包みにして、耐熱皿にのせ、600Wの電子レンジで6分程度めかじきに火が通るまで加熱する。



夏野菜をたっぷり使い、約1/2日分の野菜をとることができます♪
暑い夏に火を使わず、電子レンジで簡単に作れるのでおすすめです◎

鶴見区医師会在宅部門