

温野菜

○ 材料(2人分)

玉ねぎ	1/4 個(40g)
にんじん	1/4 本(30g)
アスパラガス	2 本(40g)
しめじ	30g
ポン酢	大さじ 1



○ 作り方

- ① 玉ねぎはくし切りにする。
にんじんは 5mm幅の輪切りにする。
アスパラガスは根元を切り落とし、下半分の皮をむいて斜め半分に切る。
しめじは石づきを切り落とす。
- ② 耐熱容器に玉ねぎ、にんじんをのせて電子レンジで 3 分加熱する。
- ③ 一度取り出してアスパラガス、しめじを入れてさらに 2 分加熱する。
- ④ 器に盛り付け、ポン酢をかける。

エネルギー

27 kcal

たんぱく質

1.5 g

食塩相当量

0.5 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

