

# カラフル温野菜



野菜量  
95g

## 材料 (2人分)



・ブロッコリー	60g
・ぶなしめじ	30g
・キャベツ	50g
・にんじん	40g
・かぼちゃ	40g

A	・マヨネーズ	小さじ2
	・米味噌(甘味噌)	小さじ1
	・砂糖	小さじ1/4
	・濃口醤油	小さじ1/4
	・おろしにんにく	少々

## 栄養価 (1人分)



エネルギー:	85kcal
たんぱく質:	3.3g
脂 質:	4.3g
炭水化物:	11.8g
食塩相当量:	0.4g

## 作り方



- ① ブロッコリー、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ にんじんは皮をおき、小さめの乱切りにする。
- ④ かぼちゃは、1cm厚さに切る。
- ⑤ 耐熱容器に③④、水大さじ1を入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分程加熱する。
- ⑥ ⑤に①②を加え、さらに1分程加熱する。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、混ぜ合わせたAを添える。

## ポイント



蒸したり、電子レンジで調理することで、ゆで汁に溶けやすいビタミン類を逃すことなく、野菜の栄養をまるっといただけます。マヨみそだれは、かけずに、つけながら食べることで減塩にもつながります。