

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍷 今月の1品 野菜のせもちピザ

つきすぎて余ってしまった、いつも食べ方がワンパターンになってしまう、とお悩みの人におススメの餅を使ったレシピです。野菜やきのこ類などと一緒に食べることで、消化を助け脂肪の吸収を抑える効果が期待できます。

また、餅を食べると満腹感が長く続き、間食防止にも効果的です。



材料2人分

| | |
|-------------|--------|
| 餅 | 4個 |
| 小松菜 | 50g |
| ニンジン | 20g |
| ぶなしめじ | 20g |
| タマネギ | 10g |
| 調味みそ | 大さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |
| とろけるスライスチーズ | 2枚 |

作り方

- ① 餅は1cm幅に切り、厚みも半分にする。
- ② 小松菜は3cm、ニンジンは1cm幅の短冊切り、ぶなしめじは石づきをとって小房に分ける。タマネギは5mm厚さのくし型に切る。
- ③ ②をボウルに入れ、調味みそを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を広げ、その上に①をのせて

蓋をして火にかける。
⑤ 餅が柔らかくなるまで、3~4分加熱し、火をとめてからチーズをのせて蓋をし、チーズを溶かす。

おいしいポイント

砂糖やみりんなどの調味料を加えて販売されている調味みそで野菜を和えた餅料理です。

1人分の栄養価

エネルギー
356kcal

たんぱく質
10.2g

脂質
7.1g

塩分
0.8g

※市食生活改善協議会が試作、検討したレシピです。

テーマは「旬の野菜を取り入れ、一日野菜を350g以上食べましょう」です。