

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

3-6 山崎さん
考案レシピ!

野菜たっぷりピーマンカップグラタン

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

ブロッコリー



・風邪に負けない体づくり!

ビタミンCが豊富です。

体の抵抗力を高める働きがあります。

材料 (2人分)

- ・ ピーマン 4 個
- ・ ブロッコリー 120g
- ・ まぐろ油漬 1 缶 (1 袋)
- ・ チーズ 50g
- ・ マヨネーズ 大さじ 2
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ② ブロッコリーは小さく切り分け、2~3分程茹でる、または電子レンジで加熱する。
- ③ ボウルに、ツナ、ブロッコリー、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④ ②をピーマンに詰め、上にチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで、チーズに焼き目が付くまで焼く。