

簡単！おいしい！野菜レシピ



野菜は1日350g(小鉢5つ分)

日本人の1日の野菜の摂取量は
約70g(小鉢1つ分)不足しています。
普段の食事に簡単な1品を追加しましょう！



塩分は高血圧や胃がんの原因に！

塩分の取りすぎは思っている以上に体に負担をかけています。
調味料をたっぷりかけたり、漬物をたくさん食べたりは程々にして
おきましょう

トマトのチーズ焼き



材料

No. 2

(2人前)

トマト	200g
しいたけ	60g
溶けるチーズ	30g
塩、黒こしょう	少々
スプラウト	お好みで

作り方

①トマトを1cm厚さ程度の輪切りにする。しいたけは薄切りにする

②トマトにしいたけをのせて、塩、こしょうをふり、チーズをのせる

③オーブントースターで2分ほど焼く。