

「カラフル野菜 スパイシー炒め」

約54kcal、塩分0.3g、食物繊維量1.7g/1人分



スパイスやハーブ、トマトを
使うことで塩分を抑えられます！

毎食野菜を
+ 1品



★ 1/4日分 (110g) の
野菜がとれる！

※1日の野菜摂取目標量は…350g以上

★塩分控えめで高血圧予防に
ぴったりなおかず

※1日の食塩摂取目標量は…

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

高血圧症
6.0g未満

レシピ詳細は裏面をご覧ください。

「カラフル野菜スパイシー炒め」

材料（2人分）

ズッキーニ…1/2本

ミニトマト…4個

カラーピーマン…1個

玉ねぎ…1/4個

焼肉のタレ…小さじ1

トマトケチャップ…小さじ1/2

カレー粉…小さじ1/4

オリーブ油…小さじ1

乾燥バジル…お好みで

作り方

①ズッキーニ、カラーピーマン、玉ねぎを角切りにする。

②Aをよく混ぜ合わせておく。

③フライパンに油をひき、玉ねぎとズッキーニ、カラーピーマンを入れて炒める。ミニトマトと②を入れて炒める。

お好みで乾燥バジルをかける。

発行：厚真町住民課健康推進G

あつまっ子・食と健康向上委員会

連絡先：0145-26-7871（厚真町住民課健康推進Gまで）