

# 焼き野菜

準備時間



## 焼き野菜は素材の味を楽しみましょう

分

材料

作り方

調理時間

かぼちゃ	30 g
パプリカ	30 g
なす	30 g
おくら	10 g

1. かぼちゃは薄くスライスし、なすは1cm程度の厚さに斜め切り、パプリカは1個を16等分に縦長に切る。
2. おくらは軽く茹でて水気を切っておく。
3. 野菜は電子レンジで1分ほど加熱した後、フライパンで焦げ目をつける。

10  
分

分量

1  
人分

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



1.3

たんぱく質  
グラム

0.1

脂肪  
グラム

7

炭水化物  
グラム

0

塩分  
グラム

