

～ 知ってる? 「菌」の訓読みは「きのこ」 ～



レッツ ベジ クッキング

きのこマシマシホイル焼き



1. しめじとまいたけは、石づきを取って、手で食べやすい大きさにほぐしながら、さっと洗う。
2. 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは細切りにする。
3. アルミホイル(約 40cm)にきのこ・玉ねぎ・ベーコンをのせ、酒とバターを加えて包む。
4. オーフントースターで火が通るまで 10 分ほど焼く。(様子を見て追加で加熱する。)加熱は、フライパンや魚焼きグリルでも焼けます。
5. ぽん酢しょうゆをかけ、刻んだ小ねぎをちらして完成。

【材料(1人分)】

しめじ	1/2 袋
まいたけ	1/2 袋
玉ねぎ	小1/4個
ベーコン	1枚
酒	大さじ1
バター	大さじ1
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
小ねぎ	10cm

野菜は 140g とれます!

きのこの種類はお好みでいいです。
バターは大さじ1ですが、大体の目分量でいいです。なくてもいいです。
焼く前は、きのこが多いかなと思いますが、加熱するとかさが減って食べやすい量になります。



ベジのプチバナ

7月のアンケート結果

7月のアンケートに回答していただきましたみなさま、ありがとうございました。

レシピについては、約9割の方々より食べたいとのうれしいお声が聞かれました。

アンケートでは汁物の具材をお聞きしたところ、3~4種類の具材を入れている方が多かったです。

当課では、さらなる上の5種類を目指して「^{ベジファイブ}野菜 5 in スープ運動」を普及することにしました。

野菜摂取 350g に向け、いつもの汁物の具材を増やしてみませんか!

