１日２食は３皿食べよう
～１・２・３でバランスごはん～



レンジで簡単！
無限ピーマン



材料（４人分）

ピーマン	５個
ツナ缶（オイル漬）	１缶
中華だし	小さじ１
しょうゆ	小さじ１
塩	少々

作り方

①　ピーマンを千切りにする。
②　耐熱容器に①と水大さじ２いれ、ふんわりラップをかけて電子レンジで（６００ｗで３分）加熱する。
③　②のお湯を切り、ツナ缶はオイルごと入れ、中華だし、しょうゆを加えてあえる。最後に塩で味を調えて完成。

過去のレシピ↓

野菜を食べよう！
目指せ１日３５０ｇ



野菜から食べよう！ 30・10運動
おいしくたべよう！ぐだくさんみそしる
まつもと だいず 大作戦
よくかむ 30 のみこむまえに あと5かい

お問い合わせ
松本市保健所　健康づくり課
電話34-3217（直通）