管理栄養士養成課程の大学生が考えた

# 野菜をしっかり摂取するメニュー 副菜編

## ブロッコリーとカリフラワーのチーズグリル

シンプルさが特徴です。
冷凍食品を用いてもOKです。

### 栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 90kcal |
| たんぱく質 | 5.7g |
| 脂質 | 5.3g |
| 食物繊維 | 3.8g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

グリルしてミニトマトの甘さを引き立たせました。

# ブロッコリーとカリフラワーのチーズグリル

## 材　料

カリフラワー……40g（中2房）
ブロッコリー……40g（中2房）
ミニトマト……40g（3個）
パセリ（乾燥）……0.01g（少々）
ピザ用チーズ……10g
食塩……少々
こしょう……少々
オリーブオイル……2.5g（小さじ1/2）

## 作り方

① カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、沸騰したお湯で1分間茹でる。

② ミニトマトはヘタを取って洗い、縦半分に切る。

③ ①と②を耐熱皿に盛り、上から塩、こしょう、オリーブオイルをかける。

④ ③にピザ用チーズをのせ、200℃で予熱したオーブンで10 ～ 15分間焼く。

⑤ 最後にパセリを飾って完成。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の管理栄養士養成課程の大学生と協働して作成しました。

なごやダイニング（野菜をたっぷり提供している店舗）はこちら

ウェブサイト「なごや食育ひろば」はこちら

名古屋市健康増進課のInstagramはこちら