

# Let's簡単クッキング レンジで簡単！蒸し野菜



エネルギー（1人分）  
31 kcal

## 【材料】（2人分）

|           |      |
|-----------|------|
| お好みのカット野菜 | 200g |
| ポン酢       | 大さじ2 |

## 【作り方】

- ① 耐熱皿にカット野菜を入れ、ラップをして電子レンジ600wで3～5分加熱する。
- ② ポン酢をかける。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課 TEL：049-229-4121