

ブロッコリー

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
30kcal	3.9g	0.4g	5.2g	0.0g



材料

ブロッコリー(子房) 20個

作り方

1. ブロッコリーは子房に分ける。
2. **SVロースター(ボイラー内蔵型) / 150°C / 4分 / 40Hz / 蒸気2(100%)**で加熱する。

パプリカ(赤・黄)

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
28kcal	1.0g	0.2g	7.2g	0.0g



材料

パプリカ 30個

作り方

1. パプリカは細い串切りにカットする。
2. SVロースター(ボイラー内蔵型) /150°C/4分/40Hz/蒸気2(100%)で加熱する。

スナップえんどう

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
47kcal	2.9g	0.1g	9.9g	0.0g



材料

スナップえんどう 30個

作り方

1. スナップえんどうは筋取りをする。
2. SVロースター(ボイラー内蔵型) /150°C/4分/40Hz/蒸気2(100%)で加熱する。

しめじ

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
22kcal	2.7g	0.2g	5.2g	0.0g

材料

しめじ 30個

作り方

1. しめじは石づきを取り除き、ほぐす。
2. **SVロースター(ボイラー内蔵型) / 150°C / 4分 / 40Hz / 蒸気2(100%)**で加熱する。

ミニしいたけ

(100gあたり 推定値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
22kcal	2.5g	0.4g	5.1g	0.0g

材料

ミニしいたけ 15個

作り方

1. ミニしいたけは石づきを取り除く。
2. **SVロースター(ボイラー内蔵型) / 150°C / 4分 / 40Hz / 蒸気2(100%)**で加熱する。