

生活習慣病予防

ヘルシーcooking



★なめたけ炊き込みご飯

★千切りキャベツと

ひじきのコールスロー



★なめたけ炊き込みごはん

<材料> 6人分（目安量）

米	2合
なめたけ	1びん
ツナ缶	1缶
人参	80 g
生姜チューブ	小さじ2
万能ねぎ	大さじ2



1人分栄養価

エネルギー233kcal たんぱく質6.6 g 脂質3.8 g

食塩相当量0.9 g

<作り方>

①米を研ぎ、人参は千切りにする。



② 研いだ米と水2合分、人参、なめたけ、ツナ缶（汁ごと）、生姜チューブを炊飯釜に入れよく混ぜ炊飯する。



③ 炊き上がったら5分蒸らし器に盛り、万能ねぎをのせる。



材料を入れて
スイッチポン！！
時間がない時に
おすすめの一品！



★千切りキャベツとひじきのコールスロー

<材料> 3人分

	千切りキャベツ	150 g
	乾燥ひじき	3g
	人参	30 g
	ハム	2枚
A	マヨネーズ	大さじ 2
	ポン酢	大さじ1.5
	すりごま	大さじ1.5
	和風だしの素	小さじ1/2



* 1人分栄養価 * エネルギー84kcal たんぱく質2.6 g 脂質6.7 g 食塩相当量0.8g

<作り方>

①人参とハムを千切りにし、人参はレンジで2分加熱する。乾燥ひじきは水で戻す。

* ひじきの臭みが気になる場合は、さっと湯通しする。



②袋にキャベツ、ひじき、人参、ハム、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせできあがり。



袋に入れて混ぜるだけ！！
洗い物も少なく、忙しいご家庭でも
簡単にしっかり野菜がとれる一品！

