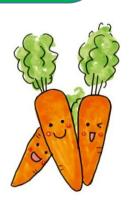
生活習慣病予防

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)

1011 -7 175	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
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6.6g 脂質3.8g

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。

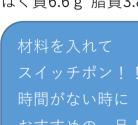


















★千切りキャベツとひじきのコールスロー

<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
	- マヨネーズ	大さじ2
A	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2.6g 脂質6.7g 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 <u>簡単にしっかり野菜がとれる一品!</u>

Internet and a suppression of the suppression of th