

診ガッツだ 小学校編) おまかせくん!













野菜モリモリ350/

健康応援レシピ



血圧が気になる方へ

エビと野菜の塩昆布蒸し

【1人当たり】 エネルギー 155kcal 野菜使用量 110g 食塩相当量 ------ 1.2g

醤油や塩を足さなくても塩昆布から塩気とうま味が出るため、塩 分を抑えられます。

エビの代わりに、イカや鶏肉を使ってもおいしくできます。

材料(2人分)

むきエビ 8 ~ 10尾	塩昆布 10 g
料理酒 大さじ1	aろしにんにく ······· 小さじ1
長ネギ1本	みりん 大さじ1
キャベツ葉2枚	ラー油 小さじ1
人	

作り方

- ①むきエビは背ワタを取って、料理酒につけておく。
- ②長ネギは斜め切りに、キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにす る。切った野菜はボウルに入れ、塩昆布も加える。
- ③おろしにんにくとみりんを混ぜ合わせ②に入れ、全体に絡め合わ
- ④クッキングシートの真ん中に③をのせ、上にエビを置いてこぼれな いように包む。
- ⑤お皿に4をのせ、電子レンジ500Wで4分ほど加熱する。 最後にお好みでラー油をかけて完成。

火を使わず電子レンジ 調理できるので、



3月CATV出演者 安岐町下原 胡子 政孝 さん



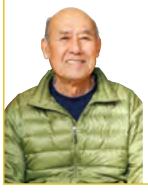
裕麻くんは、いつもニコニコ元気な男の子 困っている人を助けてあげられる

優しい人になってね(父母)

私の達者な秘訣

vol.58

^{あいべ よしのり} 相部 義則 さん (84歳) 武蔵町三井寺



高校卒業後に農業を 継ぎ、稲、七島イ、小ねぎ などを栽培してきまし た。私は「野菜と魚をよく 食べること」を心掛けて います。趣味の家庭菜園 を楽しみながら、ゆっくり 暮らしていきたいです。