



健

康

応

援

し

シ

ピ

～時短で野菜!～

調理時間
5分以内

国保発!

時短ポイント

納豆に混ぜるだけで、
簡単・手軽に!

時短ポイント

さっと炒めて、味付けは焼き
肉のたれのみ!

🕒 3分

シャキシャキ納豆



【材料】(2人分)

きゅうり…………… 30g
納豆…………… 1パック
たくあん…………… 20g
めんつゆ…………… 小さじ1/2
きざみのり…………… 適量

【作り方】

- ①きゅうりとたくあんを1cm角のサイコロ状に切る。
- ②ボウルにきゅうり、たくあん、納豆、めんつゆを入れさつりと混ぜる。
- ③お皿に盛り付け、お好みできざみのりをのせてできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
51kcal	0.3g	15g

🕒 5分

牛肉ときゅうりの炒め物



【材料】(2人分)

きゅうり…………… 小さめ1本
牛肉(薄切り)…100g
ごま油…………… 小さじ1
焼き肉のたれ… 大さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは短めのスティック状に切る。
- ②フライパンにごま油をひき、牛肉を炒めていく。
- ③牛肉に火が通ってきたら、きゅうりを加えて、さっと炒める。
- ④焼き肉のたれを全体に回し入れ、よく混ぜ合わせ、お皿に盛り付けたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
224kcal	0.8g	40g



どちらも簡単・時短で
できたのに、とっても
おいしかったです。

8月CATV出演 おはなしドーナツ
あきくに のりこ
秋國 規子 さん

今月の“おにむすび”



シャキシャキ納豆をのせました!

国東市役所 市民健康課