



健康応援レシピ

国保発!

調理時間
5分以内

時短ポイント

玉ねぎを薄切りにして、加熱時間の短縮に!

時短ポイント

キッチンバサミを使用し、洗い物が減る!



🕒 5分

豆苗のバターしょうゆ炒め

【材料】(2人分)

- 豆苗…………… 1袋
- 玉ねぎ(小)…… 1/4個
- バター…………… 8g
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 鷹の爪…………… 適量

【作り方】

- ①豆苗を5cmくらいの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、中火で玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら豆苗を加えて、全体に火が通ったら、しょうゆと鷹の爪を加えて、よく絡めたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
54kcal	1.0g	70g



🕒 5分

豆苗と舞茸のおかかポン酢和え

【材料】(2人分)

- 豆苗…………… 1袋
- 舞茸…………… 1/2袋
- ポン酢…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- かつお節…………… 適量

【作り方】

- ①豆苗をキッチンバサミで3cmくらいの長さに切る。舞茸は手でほぐしておく。
- ②豆苗と舞茸を耐熱容器に入れ、ラップをふわとして電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ③加熱した豆苗と舞茸をボウルに入れ、ポン酢、ごま油、かつお節を加えてよく混ぜ合わせ、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
45kcal	0.5g	50g



10月CATV出演 こだま会 ボランティア
なかま のりこ
中磨 則子 さん

片付けまで考えると、
すごく時短で、家でも
試してみたいと思います。

今月の“おにむすび”



豆苗のバターしょうゆ炒めを
混ぜ込みました!