



健

康

応

援

し

び

～時短で野菜!～

調理時間
約5分

時短ポイント

冷凍のほうれんそうを利用すれば
包丁いらす!

時短ポイント

電子レンジを使ってオムレツ
も時短調理♪

🕒約5分

ほうれんそうの
かにかま和え

【材料】(2人分)

ほうれんそう(冷凍) … 140g
かに風味かまぼこ …… 2本
めんつゆ(ストレート)… 小さじ2
ごま油 ……………… 小さじ1
すりごま ……………… 大さじ1

【作り方】

①ほうれんそうを耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジ700Wで2分加熱する。
②かに風味かまぼこを手で裂いてボウルに入れ、加熱したほうれんそうとめんつゆ、ごま油、すりごまを加えてよく和えて、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 |
|--------|-------|-------|
| 78kcal | 0.8g | 70g |

🕒約5分

カップオムレツ

【材料】(2人分)

ほうれんそう(冷凍)… 70g
卵…………… 1個
ツナ(缶詰)…… 1缶
牛乳…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 小さじ2
ケチャップ…………… 小さじ2

【作り方】

①卵を溶きほぐし、ほうれんそう、ツナ、牛乳、マヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
②耐熱カップに半量ずつ注ぎ入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ700Wで約3分加熱する。※加熱が足りない場合は様子を見ながら時間を追加する。
③加熱が終わったら、ケチャップをかけてできあがり。

1人分あたり

| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜使用量 |
|---------|-------|-------|
| 106kcal | 0.7g | 35g |

12月CATV出演
あらたに会

かやしま さだこ
茅嶋 貞子 さん

オムレツはツナがいい
ですね! 朝食にさっ
そく作ってみます。
あらたに会のメニュー
の参考にしたいと思います。

今月の“おにオすび”



ほうれんそうのかにかま和えを混ぜました。