



健 康 応 援 レ シ ピ

国 保 発 !

援

レ

シ

ピ

～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  
包丁いらず！



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。

⌚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
78kcal	0.8g	70g

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  
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“おにむすび”



ほうれんそうのかにかま和えを混せました。