



健

康

応

援

し

び

国保発!

~時短で野菜!~

調理時間
約5分



時短ポイント

電子レンジ加熱でスープも
時短調理!



時短ポイント

下処理済みの冷凍野菜は時短
の味方です!

🕒約5分

レンジで簡単!
コンソメスープ



【材料】(2人分)

ブロッコリー(冷凍) ... 50g
コーン 20g
ウィンナー 2本
水 240ml
コンソメ(顆粒) 小さじ1
好みでブラックペッパー

【作り方】

- ①ウィンナーはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱カップにブロッコリー、コーン、ウィンナー、水、コンソメを入れ混ぜる。
- ③ふんわりとラップをかけて、電子レンジ700Wで約2分加熱し、好みでブラックペッパーをふってできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
77kcal	1.2g	35g

🕒約5分

ブロッコリーの
韓国風和え物



【材料】(2人分)

ブロッコリー(冷凍) ... 140g
にんにく(おろし) 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
韓国のり 4枚

【作り方】

- ①ブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジ500Wで2分半加熱する。(ラップはせずに加熱する)
- ②加熱が終わったブロッコリーをキッチンペーパーで水けを取りながら、ボウルに入れ、にんにく、ごま油、しょうゆを加える。韓国のりを手でちぎりながら加え、よく混ぜ合わせたらできあがり。
※少し時間を置くと、味がしみ込んでより美味しく召し上がれます。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
49kcal	0.5g	70g



1月CATV出演
糸原男性料理教室

ふじわら しげふみ
藤原 茂文 さん

ブロッコリーはいつも
マヨネーズで食べる
ので、違った食べ方
もいいなと思いました。
家でも作ってみたい
です。

今月の「おにむすび」



続きおにぎりにコンソメスープをかけました。