



健

康

応

援

し

シ

ピ

国保発!

~時短で野菜!~

調理時間
約5分



カット野菜を使って手軽に時短!



スナック菓子で手軽に
おいしく味付けにひと工夫♪



🕒約5分 ごぼうの チーストースト

【材料】(2人分)
食パン(6枚切) … 2枚
ささがきごぼう … 60g
チーズ(ピザ用) … 30g
パセリ(乾燥) … 適量

【作り方】

- ①ささがきごぼうはキッチンペーパーなどで水気を切っておく。
- ②食パンにチーズ、ささがきごぼうの順でのせて広げ、パセリをちらす。
- ③オーブントースターで2~3分加熱したらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
211kcal	1.1g	30g



🕒約5分 ごぼうサラダ

【材料】(2人分)
ささがきごぼう … 80g
マヨネーズ … 大さじ1
ポテトチップス … 20g
(お好みの味)

【作り方】

- ①ささがきごぼうは水気を切り耐熱皿に広げ、電子レンジ700Wで1分半加熱する。
- ②ボウルにささがきごぼうとマヨネーズを入れてあえる。ビニール袋に入れて砕いたポテトチップスを加え軽く合わせたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
114kcal	0.2g	40g



2月CATV出演
国東市子ども会ジュニアリーダークラブ
「せつべの会」あべcaadももか

阿部 百華 さん

ごぼうとチーズやポテトチップスの味がマッチしていて美味しかったです! 簡単だったので、忙しい朝にもパパッと作れそうだなと思いました。

今月の“おにぶすび”



ごぼうのチーストーストの具をのせて焼きおにぶすびにしました。