



健

康

応

援

し

び

～時短で野菜!～

調理時間
約5分

時短ポイント

もやしは切らずに使える時短野菜です♪

時短ポイント

袋でこねれば、後片付けも時短です!

🕒約5分

バンバンジー風 サラダ

【材料】(2人分)

もやし …………… 1袋
サラダチキン …… 1パック
焼き肉のたれ … 大さじ1
ごまドレッシング… 大さじ1
すりごま ……… 大さじ1

【作り方】

①もやしはキッチンペーパーを敷いた耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱する。
②サラダチキンはパックのままほぐしておく。
③ボウルに焼き肉のたれ、ごまドレッシング、すりごまを入れ、よく混ぜ合わせてから、もやしとサラダチキンを加えてよく和えたらできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
141kcal	1.0g	100g

🕒約5分

もやしバーグ

【材料】(2人分)

豚ひき肉 … 100g
もやし ……… 1/2袋
中濃ソース … 大さじ1
ケチャップ … 大さじ1
青のり ……… 小さじ1

【作り方】

①ビニール袋に材料を全部入れて口を縛り、よくもみほぐしながらこねる。
②耐熱容器に移し、形を整えてからラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。
③加熱が終わったらスプーンで切り分けて器に盛る。空いた耐熱容器に残った脂をキッチンペーパー等でふき取り、中濃ソース、ケチャップを入れて混ぜ合わせて、ハンバーグにかける。さらに青のり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
134kcal	0.8g	50g

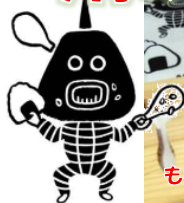


2月CATV出演
国東市子ども会ジュニアリーダークラブ
「せつぺの会」 しははら みお

芝原 美桜 さん

とってもおいしかったです! 普段は料理をしないので、5分で作れる料理から始めてみようと思いました。

今月の“おにぶすび”



もやしバーグを具にしてにぎりました!