



🕒 約10分

たけのこことあさりのレンジ蒸し

【材料】(2人分)

- たけのこ(水煮) 1/2本
- あさり 100g
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- こねぎ(小口切り) 10g

※あさは砂抜きをして、殻をよく洗っておく。

【作り方】

- ① たけのこは食べやすい大きさに切り、水けを切っておく。
- ② 耐熱皿に、たけのこことあさりを入れて、酒、しょうゆ、小ねぎを加える。
- ③ ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約3分半加熱してできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
37kcal	0.7g	70g



さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

国保発! 時短で野菜!~

たけのこを切るだけで、あとは電子レンジで簡単にできて、しかもおいしいだったので家でも作ってみます!



4月CATV出演 外国語指導助手(ALT) コーシック・マックス さん

【材料】(2人分)

- たけのこ(水煮) 1/2本
- オイスターソース 小さじ2
- 酒 大さじ1
- にんにく(おろし) 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 一味唐辛子 好みで適量

【作り方】

- ① たけのこは食べやすい大きさに切り、水けをきっておく。
- ② 耐熱容器にたけのこ調味料を全て入れ、よく和える。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ700Wで3分加熱してできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
58kcal	0.7g	75g



🕒 約10分

たけのこのオイスターソース煮