



こねぎの あんかけそば

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
363kcal	1.8g	50g

【材料】(2人分)

そば(ゆで)	2玉
こねぎ	1束
鶏ひき肉	60g
えのき	1袋
水	240ml
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
片栗粉	大さじ2

【作り方】

- ① そばは電子レンジ600Wで約2分温めて皿に盛っておく。
- ② 鶏ひき肉と水を耐熱容器に入れ、えのきをハサミで切りながら加えてから、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ 加熱が終わったらいったん取り出し、めんつゆと片栗粉を混ぜ合わせてから加え、さらにこねぎをハサミで切りながら加えてよく混ぜ合わせる。ふんわりとラップをして再び電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ④ 加熱が終わったらよく混ぜ合わせてから、盛っていたそばにかけてできあがり。



健康応援レシピ

国保発！
～時短で野菜！～

お鍋も火も使わずに簡単にできました！ねぎのしゃきしゃきが楽しめておいしかったです。



7月CATV出演 はやしだ れいこ
林田 令子 さん

【材料】(2人分)

こねぎ	1/2束
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
油揚げ	2枚

【作り方】

- ① こねぎはハサミで2~3cmの長さに切って、しょうゆとごま油を絡めておく。
- ② 油揚げのはしを切って袋状にして、中にこねぎを詰めて口を爪楊枝でとめる。
- ③ オーブントースターで焼きめがつくまで約3分焼いてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
86kcal	0.4g	20g



こねぎの 袋焼き