



🕒 約1分

スプラウトの カップスープ

【材料】(2人分)
 ブロッコリースプラウト …… 2パック
 中華だし(顆粒) …… 小さじ1
 しょうが(おろし) …… 好みて適量
 熱湯 …… 240ml

【作り方】

- ① ブロッコリースプラウトは根を切り落としておく。
- ② マグカップにブロッコリースプラウト、中華だし、しょうがを入れる。
- ③ 熱湯を注いでよくかき混ぜたらできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
8kcal	0.6g	20g



健康応援レシピ

国保発!
 ～時短で野菜!～

忙しくても簡単に野菜がとれるレシピだと思いました。家で子どもと一緒に作ってみます!



8月CATV出演

さがら つやこ
 相良 津矢子 さん

【材料】(2人分)
 ブロッコリースプラウト …… 2パック
 かに風味かまぼこ …… 4本
 青しそ …… 2枚
 ごはん(かため) …… 240g
 ドレッシング …… 大さじ2
 すりごま …… 小さじ2

【作り方】

- ① ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。かに風味かまぼこは食べやすい長さに切ってほぐす。青しそは千切りにしておく。
- ② ごはんにドレッシングとかに風味かまぼこを加えて混ぜ合わせ、さらにブロッコリースプラウト、青しそ、すりごまを加えさっくりと合わせてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
263kcal	1.2g	21g



🕒 約3分

スプラウトの ぼら寿司