【材料】(2人分)
卵 …… 1個
牛乳 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
ホットケーキミックス…… 50g
チーズ(ピザ用)…… 20g
コーン(冷凍)…… 60g

【作り方】
① ボウルに卵を割り入れ、牛乳、砂糖を加えてよく混ぜ合わせてから、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜ合わせる。
② チーズとコーンを加えてさっくりと合わせてからマグカップに流し入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで約2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
205kcal	0.7g	30g

国保発！健康応援レシピ ～時短で野菜！～

食材の組み合わせが斬新で良かったです。簡単にできるので時間がない時でも手軽にできそうです！

9月CATV出演
ざいぜん れいこ
財前 怜英子 さん

【材料】(2人分)
マーボー豆腐の素 …… 1/2袋
水 …… 90ml
厚揚げ …… 1枚
コーン(冷凍) …… 100g
ねぎ(小口切り) …… 10g

【作り方】
① マーボー豆腐の素と水をよく混ぜ合わせておく。(付属の粉も一緒に混ぜ合わせる。)
② フライパンに厚揚げを手でちぎって入れ、火にかけて炒める。コーンも加えて炒めたら、マーボー豆腐の素を加えてとろみがつくまで加熱する。
③ 器に盛りつけ、ねぎをちらしてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
170kcal	0.7g	55g

国東市 市民健康課