【材料】(2人分)
かいわれ大根 …… 1パック
切り干し大根 …… 20g
キムチ …… 30g
マヨネーズ …… 大さじ1

【作り方】
① かいわれ大根は根を切り落としておく。切り干し大根は水で戻して絞り、食べやすい長さにハサミで切る。※切り干し大根の匂いが気になる場合は、熱湯でさっと茹でて冷ましてから使う。
② ボウルに材料をすべて入れて、よく混ぜ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
76kcal	0.6g	30g

国保発！健康応援レシピ ～時短で野菜！～

使っている食材が、いい仕事してますね！簡単に一品増やせて野菜がとれるレシピだと思いました。

11月CATV出演 あべ ゆりこ
安部 ユリ子 さん

【材料】(2人分)
かいわれ大根 …… 1パック
えのき …… 1袋
しめじ …… 1パック
塩昆布 …… 6g
ねぎ(小口切り) …… 20g
レモン果汁 …… 小さじ1

【作り方】
① かいわれ大根は根を切り落としておく。えのき、しめじは石づきを除き食べやすく切り、ほぐしておく。
② 耐熱容器に下準備した具材と塩昆布を入れてふんわりと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、ねぎとレモン果汁を加えて軽く混ぜ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
40kcal	0.5g	30g

国東市 市民健康課