【材料】(2人分)
長ねぎ …… 2本
しめじ …… 1パック
牛乳 …… 300ml
コンソメ …… 小さじ1
パセリ(乾燥) …… 少々

① 長ねぎは斜め薄切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分けておく。
② 耐熱ボウルに長ねぎ、しめじ、牛乳を入れて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで約5分加熱する。
③ 加熱が終わったら、コンソメを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り、パセリをふってできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
126kcal	0.8g	50g

健康応援レシピ 国保発!
～時短で野菜！～

手軽な材料で簡単にできてびっくりしました！スープはとってもあったまるので、寒い日にいいですね。

12月CATV出演 こはら けいこ
古原 ケイ子 さん

【材料】(2人分)
長ねぎ …… 3～4本
ポン酢 …… 大さじ1
からし(ねり) …… 好みで適量
かつおぶし …… 1パック

【作り方】
① 長ねぎは3cmくらいの長さに切ってホイルに並べ、グリルで焼き目がつくまで4～5分焼く。
② 焼けた長ねぎを器に盛り、ポン酢とからしを混ぜ合わせてかける。上にかつおぶしをのせてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
44kcal	0.5g	100g