



🕒 約2分

みつぼと さきいかのサラダ

【材料】(2人分)

みつば 1束
 さきいか 10g
 サラダ油 小さじ1
 レモン果汁 小さじ1
 ブラックペッパー 好みで適量

【作り方】

- ① みつばは根を切り落として、2~3cmの長さに切る。さきいかも食べやすい長さに切っておく。
- ② ボウルにサラダ油とレモン汁を入れてよく混ぜ合わせ、みつばとさきいかを加えて和える。好みでブラックペッパー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
34kcal	0.3g	20g



健康応援レシピ

国保発！
～時短で野菜！～

ハサミを使うと簡単に洗い物が出ないのがいいですね！めんつゆを使うのも時短になっていいと思いました。



3月CATV出演 すえひろ なつこ
末廣 奈津子 さん

【材料】(2人分)

みつば 1束
 エリンギ 1パック
 めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
 水 80ml
 卵 2個
 ごはん 240g

【作り方】

- ① みつばは根を切り落として2~3cmの長さに切る。エリンギは縦に手でさいて半分に切っておく。
- ② 鍋にめんつゆと水を入れて火にかけてエリンギを加えて煮る。
- ③ 火が通ったらみつばを加えて軽く火を通し、割りほぐした卵を流し入れてから火を止めてふたをする。余熱で蒸らしてから、器に盛ったごはんの上にかけてできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
289kcal	1.4g	20g



🕒 約8分

みつぼのたまご丼