



健

康

応

援

し

び

国保発!

~時短で野菜!~

調理時間
5分以内



時短ポイント

には、キッチンばさみを使って手軽にカット!



時短ポイント

味付けにドレッシングを使って簡単調味!



🕒 5分

簡単ならたま

【材料】(2人分)
なら……………1/2束
卵……………2個
キムチ……………30g
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに卵を割り入れ、キムチを加えて混ぜておく。
- ②フライパンにごま油をひいて火にかけ、ならをハサミで切りながらフライパンに加えて炒める。
- ③ならがしんなりしてきたら①を加え、卵が固まってきたら表面が半熟のうちにフライ返しで半分たたみ、器に盛ってできあがり。



🕒 5分

ならのごまマリネ

【材料】(2人分)
なら…………… 1/2束
たまねぎ…………… 1/2個
ごまドレッシング… 大さじ1
酢…………… 大さじ1/2
すりごま…………… 小さじ1

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、ならは3cmくらいの長さに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ500wで1分半加熱する。
- ②加熱が終わったら、ごまドレッシング、酢、すりごまを加えてよく混ぜ、器に盛ってできあがり。

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
104kcal	0.7g	40g

1人分あたり		
エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
67kcal	0.3g	75g



5月CATV出演 一村一心の会

ちようき ひろこ
長木 博子 さん

どちらも簡単につくれました!「簡単ならたま」はお弁当にも利用できそうなので、ミニデイのお弁当で作ってみようと思います。

今月の「おにおすび」



簡単ならたまを具にしてにぎりました。