

☆ツナキャベツ

レンジで簡単レシピ
ぜひ、作ってみてね。こんなアレンジし
たよ、情報もお寄せください！

材料 4人分

キャベツ	1/4 個 (250g)
ツナ油漬缶	1 缶
A ガラスープ	小さじ 1
マヨネーズ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

【つくりかた】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る（春キャベツは手でちぎってもよい）。ツナは油をきる。
- ②耐熱容器にキャベツとツナを入れ、ラップをかけ 600W の電子レンジで3分加熱する。
- ③A を加えて混ぜ合わせて完成！

👉 ツナキャベツ

キャベツは「ビタミン B₁・B₂・E・K などのビタミン」を多く含む野菜です。また、「キャベジン(別名ビタミン U)」を豊富に含んでおり、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にして胃潰瘍や十二指腸潰瘍などに効果を発揮するほか、肝臓の解毒作用を助ける働きもあります。



👉 にんじんとりんごのサラダ



☆にんじんとりんごのサラダ

材料 4人分

にんじん	180g
りんご	1/4 個
オレンジジュース (100%)	70 ml
玉ねぎ	50g
A オリーブ油	大さじ 2
酢	大さじ 2
塩・こしょう	各少々
パセリ	適量
ミックスナッツ	15g

【つくりかた】

- ①にんじんとりんごは 2mm 厚さのいちよう切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルににんじんとオレンジジュースを入れ、ふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで3分加熱する。熱いうちにりんごを加え混ぜラップをし、5分置く。りんごがしんなりしたら、玉ねぎとAを加え混ぜる。
- ③②を冷蔵庫で30分以上置いて冷やす。器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリと粗くきざんだナッツをかけて出来上がり！

にんじんには、目の健康に必要な物質を構成する成分であり、皮膚の粘膜の健康を保つための栄養素でもある「ビタミン A」が多く含まれています。ビタミン A は油脂に溶けやすい性質を持つ脂溶性のビタミンなので、油で炒めたりドレッシングなどに含まれる油と一緒に摂ることで吸収率がよくなります。

※おかず&スープ献立協力：
七ヶ浜町健康福祉課管理栄養士様

☆のりスープ

のりには、貧血予防に役立つ「造血のビタミンと呼ばれるB₁₂」と食べ物を消化する速度を抑制したり腸の働きを良くして便秘予防の効果がある「食物繊維」が豊富に含まれています。

材料 2人分

焼きのり	1枚
スリムねぎ	1本
鶏ガラスープ	小さじ2
沸騰湯	300ml
白ごま	適量

【つくりかた】

- ①スリムねぎは洗って、ハサミで小口切りにする。
- ②器に鶏ガラスープを入れ、沸騰湯を注ぐ。
- ③焼きのりをちぎって入れ、スリムネギと指でひねった白ごまを加えて完成！

のりスープ🍲



☆きなこ棒

【つくりかた】

①はちみつを耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。

②きな粉を①に加え、ひとまとまりになるまでよく混ぜる。

③ラップに②をのせ、形を長方形に整える。食べやすい大きさに切って棒状にし、きな粉をまぶせば出来上がり！（つまようじはご自由に）※昔懐かしいきなこ棒、お茶うけにピッタリ！

はちみつ	40g
きな粉	30g

🍯きなこ棒

🍰魅惑のチーズケーキ

☆魅惑のチーズケーキ

材料

北海道チーズ蒸しケーキ	1個
有塩バター	適量
メイプルシロップ	お好みで

【つくりかた】

①チーズ蒸しケーキの薄紙

をつけたまま、8等分に切りこみを入れる。

②薄紙を付けたまま、トースターで4分焼く。

③取り出して、切り込みにバターを好きなだけ差し込む。

④周りから押さえてバターを溶かしたら完成！お好みでメイプルシロップをかけて召し上がれ♪（はちみつでもOK）※高カロリーなので、加減しながら食べてね！

