

何かと忙しい朝に!

仕事がかどる♪かもしれない

# 簡単朝食レシピ

2月  
~3月

レンジで作る!

鮭のおろし煮



材料 (1人分)

鮭	1切
大根おろし	2cm分
しめじ	15g(お好みで)
酒	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	40cc
大葉(小ねぎなどでも)	1枚

⌚調理時間 10分  
エネルギー 209kcal  
塩分 1.4g

作り方

- ① 鮭は一口大に切って器に入れ、酒を振りかけておく。
- ② ①の器にめんつゆ、しめじを入れてラップをし、レンジで4分加熱する。
- ③ 大根おろしを加え、ラップをしてさらに1分加熱する。せん切りにした大葉をのせる。

卵とキャベツのココット



材料 (1人分)

卵	1個
キャベツ	50g
マヨネーズ	小さじ1
ブラックペッパー	お好みで

⌚調理時間 10分 エネルギー 115kcal 塩分 0.3g

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、マヨネーズと和える。
- ② 器に入れ、真ん中にくぼみを作りそこに卵を割り入れる。
- ③ ラップをして電子レンジで1分~1分半加熱する。お好みでブラックペッパーをかける。



今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中!!

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆