

たたいて発散！ さっぱり和え

材料(1人分)

ミニトマト ……3個(30g)
きゅうり ……1/2本(40g)
塩昆布 ……2g



※野菜はヘタをとって、
水で洗っておく

作り方

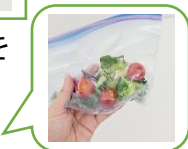


きゅうりは袋に入れ、
麺棒やラップの芯な
どで、食べやすい大
きさにつぶすようにた
たく。



ミニトマトと塩昆布を
入れて混ぜる。

しばらくなじませて
おき、盛りつける。



できあがり

【栄養成分表示】(1食あたり)

エネルギー 626kcal たんぱく質 26.0g
脂質 20.1g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 2.6g

野菜量
130g

包丁は不要 簡単V.O.S.レシピ

若い世代に向けて、めっちゃ簡単で、美味しく、
栄養バランスを考えて作りました！！

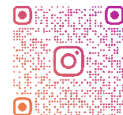


くわしい材料と作り方をみてみよう



V.O.S.メニューとは、大阪府が定める野菜・油・塩の
基準を満たすメニューです

四條畷保健所SNSでは、からだにやさしい
簡単レシピを配信しています



SHIJONAWATEHOKENJO

元気もりもり チャーハン

材料(1人分)

ごはん	……200g	カットネギ	……20g
たまご	……1個(50g)	顆粒中華だし	……小さじ2弱
鶏ひき肉	……100g	ごま油	……小さじ1
レタス	……1~2枚(40g)	こしょう	……少々



作り方



たまごを割り、混ぜておく。

レタスは水で洗って、1口大にちぎっておく。



どんぶりに鶏ひき肉、顆粒中華だし、ごま油、こしょうを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて加熱する。



600W
約 3分



たまご、ごはんを入れてよく混ぜ、どんぶりに貼り付けるように広げる。



ふんわりとラップをかけて、加熱する。(途中、取り出してよく混ぜる)



600W
約 4~5分



レタスとカットネギを入れて、再度よく混ぜ合わせる。

できあがり

※加熱時間等は、目安です
様子を見ながら加熱してください