

「野菜とたんぱく質」を組み合わせて血管いきいき!

公益財団法人 沖縄県保健医療福祉事業団
2019年度 健康づくり運動実践活動団体助成事業

サラダに惣菜プラス!

たんぱく質いろいろ
※1食にどれか1つ選びます



例えば他にも組み合わせ



野菜を卵カップスープにイン!

野菜 (にんじん) たっぷり なんちゃって卵焼き ~1人分~ (にんじん1/2本 ※約100g、卵1個、塩こしょう)



① 耐熱容器に、
卵を入れ、にんじんシリシリ、
塩こしょうをいれる



② よく、混ぜ合わせる



③ ラップをしないで
レンジで1分チン!
容器からとりだす



できあがり

「野菜とたんぱく質」を組み合わせて血管いきいき!

葉野菜 (はんだま) とサラダチキン和えもの ~2人分~ (葉野菜ひとにぎり100g、**ほぐしサラダチキン1袋**、めんつゆ大さじ1)



① 葉野菜を洗って
耐熱皿に入れる



② ラップをふんわりかけて
レンジで1分チン!



③ サラダチキンとめんつゆ
大さじ1を入れて
混ぜ合わせる



できあがり



カット野菜とサバ缶のみそ煮 ~2人分~ (カット野菜200g、**サバみそ煮缶1個160g**、チューブのしょうが)



① カット野菜とサバ缶を
耐熱皿に入れる



② サバが破裂しないようおはして
空気穴をあける
チューブのしょうがを一回しする



③ ラップをふんわりかけて
レンジで3分チン!
混ぜ合わせる



できあがり

