



ゲンキ レシピ

体の調子を整える

“野菜をしっかりとろう”レシピ

ひと煮たちで完成

レタスとわかめのスープ

○調理時間：5分 ○エネルギー：約10kcal

○食塩相当量：1.1g ○野菜量：30g



材料 (2人分)

- レタス …… 葉2枚
- 乾燥ワカメ …… 2g
- 梅干し …… 1個
- かつお節 …… 1g
- しょうゆ …… 小さじ1
- 水 …… 300ml
- ネギ …… 適宜

作り方

鍋に湯を沸かし、レタスはちぎって、梅干しはほぐして、ワカメ、かつお節、しょうゆはそのまま加えてひと煮たちさせる。器によそい、好みでネギをのせる。

やわらか春キャベツを生のまま

春キャベツの塩昆布あえ

○調理時間：10分 ○エネルギー：約100kcal

○食塩相当量：0.5g ○野菜量：160g



材料 (2人分)

- 春キャベツ …… 1/2玉
- カイワレ大根 …… 1/4パック
- 塩昆布 …… 5g
- ゴマ油 …… 大さじ1
- 白ゴマ …… 適宜

作り方

キャベツは洗ってちぎって、カイワレ大根は3等分に切ってボウルに入れ、塩昆布とゴマ油で調味する。好みでゴマをふる。30分ほどおくと味が馴染む。やわらかめが好きな方はレンジで軽く加熱をしても。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

～ MEMO ～