

朝食そうめん

《材料》(4人分)

そうめん	3束	いわし缶	1缶
小松菜	1束	ラディッシュ	1ヶ
オリーブオイル	大さじ2杯	焼き肉のたれ	大さじ2杯
しょうが	1かけ		

(なければチューブもOK)

《作り方》

- ① 鍋に湯を沸かす。(そうめん用)
- ② ラディッシュの根は薄くスライスする。葉は2cm程度に切る。小松菜も同様に2cmに切る。しょうがは細い千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜、ラディッシュの葉→いわし缶(汁ごと)、しょうがを炒める。
- ④ ①の鍋でそうめんを2分茹でる。ざるにあげ、水の中でもみ洗いし、焼き肉のたれで味をつける。
- ⑤ ④を③へ入れ、軽く炒め合わせる。器に盛り、ラディッシュをちらして出来上がり。

【甲賀市健康推進連絡協議会】

野菜のライスサラダ

《材料》(4人分)

ごはん	2合	玉ねぎ	1/2個
ラディッシュ	1ヶ	フレンチドレッシング	大さじ4杯
小松菜	1束	オリーブオイル	大さじ2杯
塩	1つまみ	こいくち醤油	小さじ1杯

《作り方》

- ① ごはんにフレンチドレッシングを混ぜる。ラディッシュの根はスライスし、葉は細く切る。
- ② 玉ねぎを1cm角に切り、小松菜は細く切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ→小松菜・ラディッシュの葉の順に炒め、塩とこいくち醤油で調味する。
- ④ ①のご飯に③をさっくり混ぜ、器に盛り、ラディッシュを上をちらす。

【甲賀市健康推進連絡協議会】