

# ～ 簡単 2 ステップ朝ごはん ～

電子レンジで作れる野菜のおかず

## マグカップで作るコーンスープ

～包丁いらず！市販のクリーム缶と牛乳を混ぜるだけ！～

### 【材料：1人分】

クリームコーン缶	60g (小1/3缶)
牛乳	100ml
レタス	30g
しめじ	10g
黒こしょう	少々(0.1g)

### 【作り方】

レタス ...手でちぎる。  
しめじ ...石づきを切り取り、小房に分ける。

マグカップにクリーム缶、牛乳を加えて混ぜ、レタス、しめじを入れ、黒こしょうをふり、ふわっとラップをして、電子レンジ600wで2～3分加熱する。

取り出す時は、火傷しないように

- ・ベーコン、ハム、あさり缶を加えたり、レタスの代わりにサラダ菜・春キャベツなど季節の野菜など色々アレンジができます。
- ・残ったクリーム缶は、保存袋に入れて冷凍保存ができますよ。
- ・トーストした食パンを1cmの角切りにして、出来上がりにのせて食べるとおいしいですよ。

### 【1人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
151	5.5	4.4	0.8



## レンジで蒸し野菜

～季節の野菜、お家にある野菜、アレンジOK！～

### 【材料：2人分】

きゃべつ	80g
人参	40g
ピーマン	1個(20g)
ツナ(油煮)	小1缶(70g)
ノンオイルドレッシング	大さじ1

### 【作り方】

きゃべつ・・・ざく切り  
人参・・・短冊切り  
ピーマン・・・細切り  
ツナ缶・・・ほぐして、油汁は捨てる。

耐熱皿に の野菜とツナを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで6分加熱する。ノンオイルドレッシングをかけてできあがり。

- ・ツナを入れることで、たんぱく質もとれますよ。鶏肉や豚肉などでもおいしいですよ。
- ・ノンオイルドレッシングの代わりに、マヨネーズを使う時は、水煮のツナ缶が良いですね。

### 【1人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
72	6.9	4.1	0.8





## 尼崎在宅栄養士会

尼崎市内に住む、管理栄養士・栄養士の資格を持つメンバーが集まり、  
「見直そう！ 家族みんなの食卓を」をテーマに、  
地域で食を通じた健康づくりの実践活動を行っています。

(活動内容) 毎月第2・第4月曜日に集まり、健康・栄養に関する学習や活動の打ち合わせを行っています。

### 定期的実施している料理教室

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. ヘルシー料理教室        | 公民館など |
| 2. 木の葉会 (毎月第2木曜日)  | 中央公民館 |
| 3. つぼん花 (毎月第2金曜日)  | 武庫公民館 |
| 4. 楽しもう会 (毎月第3金曜日) | 中央公民館 |
| 5. 季節料理 (年5回)      | トレピエ  |

\*その他、子育て中のお母さんを対象とした料理教室や  
子どもクッキングなど、地域から依頼をいただき活動しています。

尼崎市公設地方卸売市場のホームページには、



「男の料理を楽しもう会」「旬の食材レシピ」を紹介しています。



【検索】はこちら <http://www.ama-shijoh.net/>

活動に興味のある方、入会を考えておられる方は、下記連絡先までお問合せ下さい！

【問い合わせ先】 尼崎市保健所 健康増進課

尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階

電話 (06) 4869 - 3053、FAX (06) 4869 - 3057