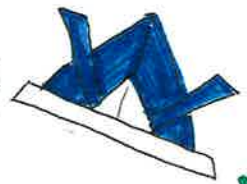
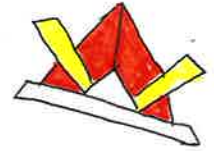
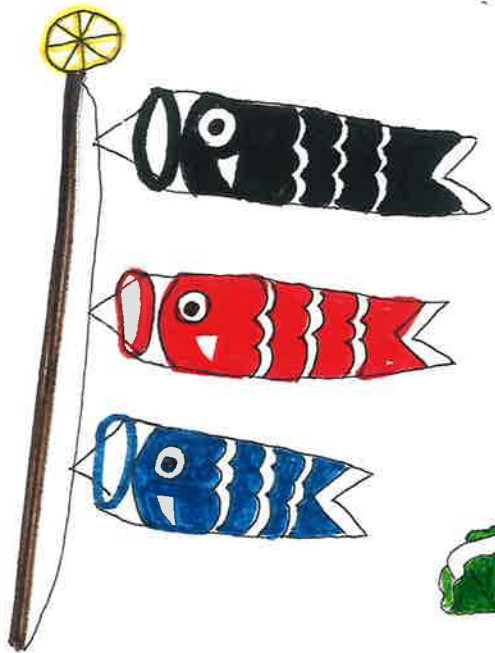


リハメイト 健康だより 5月号

自粛生活が続いています。おうちごはんを手軽に楽しんでいただけるレシピを紹介します。
レンジで簡単メニューです。(2人前です。)



訪問看護
ステーション
リハメイト神戸
TEL (078)
671-8001



キャベツのおかかマヨ和え

1. キャベツ 1/4個は、一口大に手でちぎります。
2. 耐熱容器に1のキャベツと塩を入れ、ラップをし、600Wのレンジで3分加熱。
3. 2の水気を切る。
4. ボウルでマヨネーズ大さじ2、かつお節2g、しょうゆ小さじ1、3のキャベツをよく和える。
5. 器に盛り、のりをトッピングして完成!

さららのレンジ蒸し

1. 玉ねぎ1/2個を5mm程度の薄切りし、しめじ3パックは手でほぐします。レモン1/8はいちおう切りにします。
2. 砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2、水大さじ1/3を混ぜ合わせ。
3. 耐熱皿に玉ねぎ、しめじ、さららの頂に入れ、2の調味料を回しかけたらふんわりラップをする。
4. 電子レンジ(600W)で6分加熱し、さららに火が通ったら出番とがり!