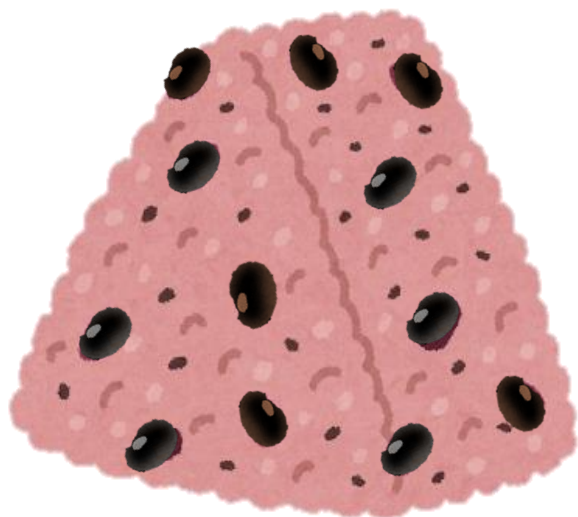


お手がるレシピ紹介♪

外出が難しいときでも長期間保存できる食材を使ったレシピを紹介します♪

もち麦入り 黒豆おにぎり

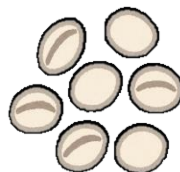


材料（2人分）

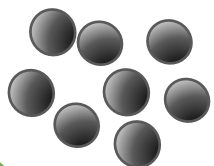
米 1合



もち麦
15g



黒豆
25g



ちりめんじゃこ
適量



水
250cc



作り方

①黒豆は水でさっと洗い、

水気をふき取る。



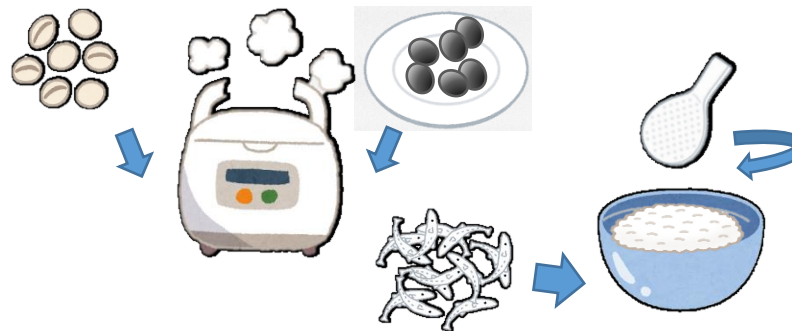
600W
1分ほど

電子レンジで皮が割れるまで加熱する。

②米は洗って分量通りの水につける。



③もち麦、黒豆を入れて炊飯する。



④炊きあがったら、ちりめんじゃこを混ぜる。

- ★もち麦に含まれるβグルカンという成分は、腸内環境を整える作用があります。血糖値上昇抑制の他、血中コレステロール値を改善する効果があります。普段食べているごはんを置きかえると◎。
- ★黒豆や生大豆を電子レンジで加熱するだけで、炒り大豆のでき上がり！おやつとして食べてもおいしいですよ♪
- ★今回は黒豆ですが、大豆でもおいしく出来上がります。水は炊飯器の分量通りでOK！

お手がるレシピ紹介♪

食事を抜いたり偏ったり、人と話す機会が減っていませんか？「栄養バランスのとれた食事」は健康な身体を作ります。健康な身体を保つことはウイルスから身体を守る秘訣です！

材料（2人分）

作り方

さば缶マリネ

さば缶(水煮)
1缶 190g



玉ねぎ
1/2 個



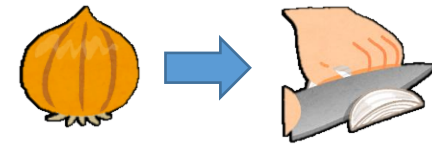
レモン汁
適量



オリーブオイル
適量



①玉ねぎは、うす切りにする。



②ポリ袋に玉ねぎ、さば缶（汁ごと）、

レモン汁、オリーブオイルを入れる。



③軽くもみ、しばらく置いて味をなじませる。

★玉ねぎには免疫力を高めたり、血液をサラサラにする栄養素が含まれています。

★血管を強くするDHAやEPAは、さばの皮には全体の2割、骨には4割が含まれています。

缶詰は、魚の成分が詰まっています。煮汁にも溶けだしているため、捨てずに活用しましょう！