



レンジで簡単

管理栄養士監修 『大王製紙健康保険組合』 お手軽クッキング! 2025年冬

100円均一

毎日の献立に悩んでいませんか？
身近な食材で簡単に出来るレシピを3品、紹介しています。
ちょっと疲れた日でも、短時間でさっと作れます。
調味料や道具など全て100均一で揃います。
料理をあまりした事がないという人でも、簡単に出来るレシピに
なっていますので、是非YouTubeをのぞいてみてください。

白菜と春雨のうま煮

290kcal

やさしい味わいが心と体に
染み渡る、冬にぴったり！
野菜もたっぷり摂れて
ヘルシーなのに満足感あり☆

たんぱく質・・・11.5g
脂質・・・・・・・13.5g
炭水化物・・・31.5g



レタスのごまマヨサラダ

110kcal

野菜が苦手な方でも食べやすい
あと一品欲しい時や、
忙しい日の時短メニューとして
大活躍！

たんぱく質・・・2.3g
脂質・・・・・・・10.1g
炭水化物・・・・5.3g



ぷるぷる茶碗蒸し

65kcal

卵1個で2人分作れる
具材は、鶏肉やしいたけ
かまぼこなどお好みでOK！
火加減の心配もなし

たんぱく質・・・6.3g
脂質・・・・・・・3.2g
炭水化物・・・・4.3g



カット野菜で簡単



包丁いらず！



YouTube
視聴はこちらから



次回は、4月配信予定！