



レンジで簡単！あっさり食べたい時におすすめ キャベツと厚揚げのとろとろ蒸し



優しい味わいですが、満足感のあるメニューです。

作り方 Instructions

1. キャベツは一口大の大きさに切る。
2. 絹厚揚げはキッチンペーパーに包み、表面の水分と油分をふき取る。1cm幅に切る。
3. 耐熱皿にキャベツを敷き、厚揚げを並べる。
4. 端が少し開くようにラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。
5. 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒などでたたいてつぶす。白だしと塩を入れて、袋の上から手でもんで全体を混ぜ合わせる。
6. 電子レンジから皿を取り出し、ラップを外して5.をかけて、再度ラップをし、600Wの電子レンジで40秒加熱する。(長芋が温まればOK)
7. かつお節をかけ、おろししょうがをのせる。



●材料●(1人分)

キャベツ	2枚(70g)
絹厚揚げ	1枚(130g)
長芋	50g
白だし	大さじ1
塩	少々
かつお節	1/2パック(1g)
おろししょうが	小さじ1

1食あたりの
栄養価

エネルギー 200kcal
たんぱく質 11.5g

脂質 7.9g
炭水化物 22.5g
食物繊維 3.8g

塩分 2.2g

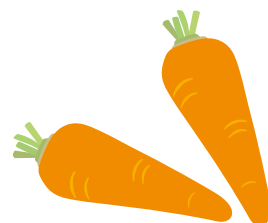
人参とわかめのマヨポンサラダ

野菜の量
1人分
105g



●材料●(2人分)

人参 1本(150g)
わかめ(乾燥) 大さじ1(3g)
コーン(缶) 小1缶(正味60g)
ポン酢しょうゆ 小さじ2
マヨネーズ 大さじ1



作り方 Instructions

1. 人参はスライサーなどで細切りにする。
2. 耐熱容器に入れ、端が少し開くようにラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。やけどに気を付けて取り出し、ラップを外して粗熱をとる。
3. 2.のボウルにわかめ(乾燥)、水気を切ったコーン、ポン酢しょうゆ、マヨネーズを入れて、混ぜ合わせる。

1食あたりの
栄養価

エネルギー 99kcal
たんぱく質 1.8g

脂質 4.7g
炭水化物 13.6g
食物繊維 3.6g

塩分 1.0g

- ✓ POINT 乾燥わかめは人参から出た水分やポン酢を吸い込んでくれるのでそのまま入れます。5分ほどすればなじんでくれます。
- ✓ POINT 人参には目の健康維持に役立つβカロテンがたっぷり！免疫力UPにもおすすめ。

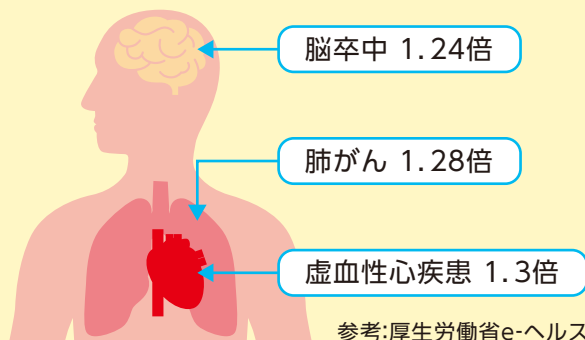
健康
情報

ワン
ポイント

望まない受動喫煙をなくそう！



本人は喫煙していなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙により健康被害のリスクが上昇すると言われています。



参考:厚生労働省e-ヘルスネット

他にも…

- 子どもへの影響
呼吸器疾患、中耳炎
- 妊婦への影響
乳幼児突然死症候群
低体重児や早産のリスク

望まない
受動喫煙を
なくしましょう



周りに及ぼす健康への影響を防ぐために、禁煙に取り組みましょう！

2026年10月発行