



資料 5 ②

管理栄養士考案！

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ

野菜たっぷりレシピ No.62

ルウなし！！玉ねぎとなすのハッシュドビーフ

●材料●(2人分)

牛こま切れ肉…120g
塩…少々
こしょう…少々
油…小さじ 1
玉ねぎ…1/2 個(100g)
なす…1 個(75g)
薄力粉…小さじ 2
ケチャップ…大さじ 2
ウスターソース…大さじ 2
水…160ml
バター…5g
ごはん…お茶碗 2 杯分
乾燥パセリ(あれば)…少々



* 作り方 *

- ①牛肉に塩・こしょうをふる。
- ②玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③フライパンを火にかけ油をひき、牛肉を入れ強火で炒める。
- ④牛肉に焼き色が付いたら、玉ねぎとなすを入れ、中火で野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤④に薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで 2 分炒めたら、ケチャップとウスターソースを入れ、さらに 1 分炒める。
- ⑥水を入れ、とろみがでるまで時々混ぜながら、弱火で 3 分ほど煮込む。
- ⑦仕上げにバターを入れ混ぜ合わせる。
- ⑧ごはんを盛った器に⑦をかけ、乾燥パセリをちらす。

1 食あたりの
エネルギー 462kcal
塩分 2.5g
野菜の量 87.5g

ケチャップとウスターソースを入れて炒めることで味に深みが増すくり。

ズッキーニの居酒屋風和え物

●材料●(2人分)

ズッキーニ…1本(100g)

調味料

砂糖…ひとつまみ

鶏がらスープの素…小さじ 1/2

しょうゆ…小さじ 1

すりごま(白)…小さじ 1

ごま油…小さじ 1/4



* 作り方 *

①ズッキーニを薄切りにし、調味料と混ぜ合わせる。

🍅 すぐに食べても、30分～1時間ほど置いても、
1日漬けこんでもおいしくり。

1食あたりの

エネルギー 23kcal

塩分 0.7g

野菜の量 50g

健康情報 ワンポイント

おいしいね みんなの笑顔が 調味料

〈令和6年度 標語コンテスト受賞作品より〉

子どもや高齢者の「孤食」が問題となっています。一人で食事をする、食べる物が偏り、栄養バランスがとりにくくなることがあります。誰かと一緒に食事をする頻度が少ない子どもは肥満など生活習慣病にもなりやすくなります。

誰かと一緒に食べることで…

食事のマナーを
身に付ける

食習慣や食行動を
身に付ける

食文化を伝える

食の知識や興味を
増やす

偏食の防止

コミュニケーション
力をはぐくむ



参考: SMART LIFE PROJECT(厚生労働省)「生活習慣病を知ろう! 栄養・食生活」

家族や仲間と共に食事を食べることが、こころとからだの健康につながるくり

