資料５　④

野菜たっぷりレシピ No.64

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

トロトロ大根のチキングラタン

●材料●（2 人分）
大根・・・約 5 ㎝（230g）
鶏むね肉（またはもも肉）・・・1/2 枚（150g）
塩・・・小さじ 1/3
☆とろけるチーズ
　　・・・ピザ用 24g または スライス 1.5 枚
牛乳（または豆乳）・・・200ml
薄力粉・・・大さじ 1 と 2/3
こしょう・・・適量
♡とろけるチーズ
　　・・・ピザ用 36g または スライス 2 枚
乾燥パセリ（あれば）・・・適量

1 食あたりの
エネルギー　329kcal
塩分　2.0g
野菜の量　115g

＊作り方＊
①大根は皮ごと千切りにする。（スライサーがあると便利！）
②鶏肉は一口大に切り、フライパンに入れて塩を混ぜ合わせておく。
③②の上に①の大根をのせ、ふたをして中火にかける。5 分ほどしたら、一旦全体を混ぜて、大根がしんなりするまでさらに加熱する。
④鶏肉にも火が通ったら一旦火を止め、薄力粉を混ぜ合わせる。
⑤④に一気に牛乳を入れ、とろみがつくまで火にかける。
⑥☆、こしょうを入れて味を調える。
⑦器に入れ、♡をのせてオーブントースターで焼き色をつけ、乾燥パセリをちらす。

コンソメ、バター不要なのに濃厚！大根がトロトロになっておいしいヘルシーなグラタンレシピくり。
オーブンを使用する場合は、高温（220 度～250 度）で 5～10 分焼いてくり。

えのきのベーコン巻き焦がしマヨ醤油味

●材料●（2 人分）
えのきたけ・・・1 パックまたは小 2 パック（200g）
ベーコン・・・6 枚
マヨネーズ・・・大さじ 2 弱
しょうゆ・・・大さじ 2/3
＊作り方＊
①えのきたけは根元を切り落とし、6 等分に割る。（切り落とすのは線の入っているところが目安。束は大小あっても大丈夫。）
②えのきたけをベーコンで巻く。（少し斜めになるように。）
③フライパンにマヨネーズをひき、ベーコンの巻き終わりを下にして並べる。
④強めの中火にかけて、下にしっかり焼き色がついたら、
　火を弱めの中火にし、全体に焼き色をつける。
⑤しょうゆをかけて全体に絡める。
しっかり焼き色をつけることで香ばしさが出るくり。

1 食あたりの
エネルギー　315kcal
塩分　2.1g
野菜の量　100g

健康情報ワンポイント

丈夫な骨でイキイキ★と♪

骨粗しょう症になると骨折しやすくなり、生活の質が低下してしまうことがあります。
加齢に伴い骨を作る構造が低下しますが、食事や運動で予防・改善することができます。

骨粗しょう症を予防するための3つの栄養素

乳製品・大豆製品
牛乳(200ml)：231 ㎎
ヨーグルト(100g)：120 ㎎
木綿豆腐(100g)：93 ㎎
納豆(50g)：45 ㎎

魚・海藻
いわし丸干し1尾(20g)：88 ㎎
ひじき(乾燥 5g)：50 ㎎

カルシウム
18 歳以上の摂取推奨量：
700～800 ㎎/日(男性)、
600～650 ㎎/日(女性)

野菜類
小松菜(70g)：119 ㎎
水菜(70g)：147 ㎎
ほうれん草(70g)：34 ㎎
チンゲンサイ(70g)：70 ㎎

魚類・キノコ類・卵類
サケ 1 切れ(80g)：25.6μg
さば1切れ(80g)：4.1μg
まいたけ1パック(100g)：4.9μg
エリンギ1パック(100g)1.2μg
卵1コ(50g)：1.9μg

ビタミン D
摂取目安量：
8.5μg/日(成人男女)

ビタミン K
摂取目安量：
150μg/日(成人男女)

野菜類・大豆製品
ブロッコリー(70g)：147μg
ほうれん草(70g)：189μg
キャベツ(70g)：55μg
納豆(50g)：300μg

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課 TEL 554-6100　FAX 554-6101