



資料 5 ⑤

管理栄養士考案！

野菜たっぷりレシピ No.65

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



鯖缶と小松菜の炊き込みご飯

●材料●(4 人分)

米…1 合半

人参…1/2 本(80g)

小松菜…1/2 袋(100g)

しめじ…100g

鯖味付け缶…1 缶(約 190g)

しょうゆ…小さじ 1/2

塩…3 本の指でしっかり 2 つまみ



* 作り方 *

- ①米は洗って炊飯窯に入れ、米にかぶるくらい水を張って 15 分～30 分ほど吸水しておく。冬場は 1 時間が理想。すぐに炊き始めたい時は、ぬるま湯で吸水させてください。
- ②人参は細切り、小松菜は 8 mm幅に切る。しめじはほぐす。
- ③炊飯窯に鯖缶の汁、しょうゆ、塩を入れて、規定量よりほんの少し少なめになるよう水を足す。
- ④人参、小松菜、しめじをのせて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、鯖缶の身の部分を加えて混ぜ合わせ盛り付ける。

1 食あたりの

エネルギー 320kcal

塩分 1.2g

野菜の量 70g

🍳炊飯の水の量をほんの少し少なめにする事で、小松菜から水分が出てベチャツとなるのを防ぐり。

かぶらのガーリックチーズソテー

●材料●(2人分)

かぶら・・・小 1～2 個(100g)
 オリーブオイル・・・小さじ 1/2
 おろしにんにく・・・チューブ 1 cm
 粉チーズ・・・小さじ 1
 塩・・・少々
 乾燥パセリ(あれば)・・・適量

* 作り方 *

- ①かぶらは葉を除き、皮をむく。(かぶら 1 個が大きい場合は半分に切る。)厚さ 5 mm幅に切る。
 - ②フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れて火をつける。弱火の中火で熱し、香りがたってきたらかぶらを重ならないように入れる。両面に焦げ目がつくようにじっくり焼く。
 - ③粉チーズ、塩、乾燥パセリを入れて炒め合わせる。
- 🍷 かぶらは煮物、蒸し物にされることが多いけど、焼いてもおいしいくり。



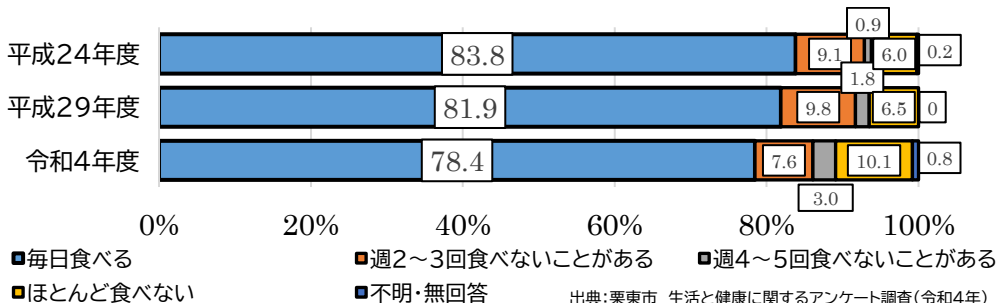
1 食あたりの
 エネルギー 27kcal
 塩分 0.4g
 野菜の量 50g

健康情報 ワンポイント

朝ごはん 良い一日のはじまりだ

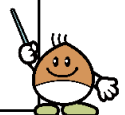
〈令和6年度 標語コンテスト受賞作品より〉

栗東市では、朝ごはんを「毎日食べる」と回答した人が年々減っています。



朝ごはんは元気の源！

朝ごはんを食べることで、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れることができ、元気に活動することができるくり！



前日に残ったおかず、冷凍おにぎり、パン、納豆、乳製品、果物、冷凍野菜、缶詰など、簡単に用意できるものを食べましょう。