



野菜たっぷりレシピ No.66

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ 🔍

もやし麻婆豆腐

●材料●(2人分)

豆腐…350g

もやし…1袋(200g)

豚ミンチ…100g

ごま油…小さじ1

水…300ml

調味料

おろししょうが…大さじ1

鶏がらスープの素…小さじ1

砂糖…小さじ1

みそ…大さじ1と1/2

しょうゆ…小さじ2

片栗粉…大さじ1と1/2

水…大さじ2

青ねぎ(あれば)…適量

大人用に辛くする場合:豆板醤またはラー油…適量



1食あたりの
エネルギー 311kcal
塩分 3.2g
野菜の量 100g

* 作り方 *

①豆腐は約1cmのさいの目切りにする。

②もやしは粗みじん切りにする。

③調味料をボールに入れて混ぜ合わせておく。

④フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、豚ミンチを入れて色が変わるまで炒める。

⑤④のフライパンに①、②、水を入れ、3分ほど煮立たせ、一旦火を止める。

⑥調味料を混ぜながら加えて、全体を大きく混ぜる。

⑦再度中火にかけ、豆腐を崩さないように混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。

⑧器に盛り付け、青ねぎをちらす。

🍖 豚ミンチがなければ、鶏ミンチ、合挽き肉でもOKくり。

長芋ときゅうりの梅もずく酢和え

●材料●(2人分)

きゅうり・・・1本(100g)

長芋・・・約5cm(100g)

もずく酢・・・1パック

梅干し・・・小1個



1食あたりの
エネルギー 49kcal
塩分 1.0g
野菜の量 100g

* 作り方 *

- ①きゅうりは4等分に切り、包丁の上から押さえてつぶし、手で4等分に裂く。
- ②長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて棒でたたきつぶす。
- ③①、②、もずく、種を取り刻んだ梅干しを混ぜる。

🍌きゅうりは小口切り、長芋は短冊切りにしてもOK。

健康情報 ワンポイント

痩せメタボに注意しましょう



痩せメタボを知っていますか？痩せメタボとは、痩せ体型(※BMI18.5未満)で、糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高い状態のことを言います。食事量の不足や運動不足、睡眠不足などの日々の習慣により、体脂肪率の上昇や筋肉量の減少がおこり、気づかぬうちに生活習慣病の発症リスクを高めているおそれがあります。

「太っていないから大丈夫」と思わずに、生活習慣を整えましょう！

痩せメタボを予防するには、食事の量や内容に気を付けたり、運動量をUPさせることだけでなく、身体の代謝を整える睡眠や入浴も大事になります！
できそうなことから生活に取り入れていくくり！



痩せメタボを予防する食事ポイント

○朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、血糖をコントロールしたり、体内時計を整える効果があります。

○毎食たんぱく質を食べよう

たんぱく質を食べることで、筋肉量UPにつながります。

また、たんぱく質の消化によって熱を生み出し、冷えを予防する効果もあります。

参考：厚生労働省「働く女性の心からだの応援サイト」