



野菜たっぷりレシピ No.54

管理栄養士考案！

レンジで♪

鶏肉と小松菜の味噌煮

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ 🔍



野菜から
たべよう！



☆材料☆ (2人分)

鶏もも肉・・・1枚(300g)
小松菜・・・1束(200g)

★ みそ・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・大さじ2/3
砂糖・・・大さじ1

<1人分>

エネルギー 252kcal
塩分 2.8g
野菜の量 100g

☆作り方☆

- ① 鶏肉は一口大に切り、★を混ぜ合わせる。
(※ポリ袋を使うと手が汚れずにつくれます♪)
- ② 小松菜は洗って3cm長さに切る。
- ③ 耐熱の大きめの容器に②の小松菜をのせ、その上に①の鶏肉を広げる。
- ④ ふんわりラップをして600wの電子レンジで8分加熱する。

*先に鶏肉を調味料と混ぜ合わせることで、電子レンジで加熱するだけで味がしみた料理になります♪



もやしとわかめの ツナポン酢和え



<1人分>

エネルギー 108kcal
塩分 1.4g
野菜の量 50g

☆材料☆ (2人分)

もやし・・・1/2袋(100g)
乾燥わかめ・・・大さじ1(3g)
ツナ缶・・・1缶(70g)
ポン酢・・・大さじ1

☆作り方☆

- ① もやしはサッと洗って耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分半加熱し、ざるにあげて水気を切る。
- ② わかめは水で5分ほど戻し、水気を絞っておく。
- ③ もやしとわかめとツナをポン酢で和える。



健康情報
ワンポイント

脱！メタボ～腹囲を減らそう～

腹囲が基準値※を超えた人の割合



資料：KDB システム

(令和3年度メタボリックシンドローム該当者・予備群)

腹囲が基準値以上であるが、血圧や血液データでメタボ判定値に該当しない人は除いています。

栗東市の現状

特定健診を受診した人のうち、
男性：56.0%
女性：20.4%
がメタボリックシンドローム
該当者・予備群です

※基準値：男性 85 cm未満、女性 90 cm未満

健診でなぜ“腹囲”を測るの？

腹囲を測ることで、内臓周りの脂肪量を予測しています。
腹囲が基準値以上の方は、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され
糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金となります。

腹囲が基準値以上であれば、食事や運動など生活習慣を見直せば、
病気の予防や重症化を防げます！

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

