



(案)

資料 3 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.68

うまみたっぴり! 豚とトマトの卵炒め

●材料●(2人分)

- 豚もも切り落とし.....100g
- トマト.....中 2 個(300g)
- 卵.....2 個
- 油.....大さじ 1
- 塩.....ひとつまみ(1g)
- ★ { しょうゆ.....大さじ 1/2
- かつお節.....1 パック(2g)

仕上げにお好みで

青ねぎ.....適量

黒こしょう.....適量



めざそう野菜

1日350g



野菜の量

1人分 150g

1食あたりの栄養価

エネルギー	259kcal	炭水化物	7.8g
たんぱく質	18.7g	食物繊維	1.5g
脂質	16.5g	塩分	1.4g

* 作り方 *

- ① トマトは 8 等分のくし切りまたは直径 2~3 cm のざく切りにする。
 - ② 卵は溶きほぐしておく。
 - ③ フライパンを中火にかけ、温まれば油、豚肉、塩を加えて炒める。
 - ④ 豚肉に火が通ったらトマトを加えて表面が崩れる程度に炒め合わせる。
 - ⑤ フライパンの端に具材を寄せ、空いたスペースに卵を加えて大きくゆっくりかき混ぜながら半熟卵を作る。
 - ⑥ ★を加えて全体を炒め合わせる。
 - ⑦ 皿に盛り付けて、お好みで青ねぎや黒こしょうをかける。
- 🍄 しいたけ、えのき、しめじなどのキノコ類を加えてもおいしいです。
- 🍖 豚肉は牛肉やひき肉などで代用しても OK!

豆苗ともやしのごまナムル

●材料●(4人分)

- 豆苗……………1パック(豆・根含む 200g)
もやし……………1パック(200g)
わかめ(乾燥)……………小さじ2(2g)
★ 鶏がらスープの素…小さじ1と1/2
★ 砂糖……………ひとつまみ(1g)
★ 塩……………ひとつまみ(1g)
ごま油……………小さじ1/2
すりごま(白)……………小さじ2

作り方

- ①ボウルに★を入れて混ぜる。
 - ②豆苗は豆から上の茎を少し残したところでカットし、さっと洗い、2等分に切る。
 - ③鍋に水、もやしを入れて火にかけ沸騰したら、もやしをザルに取り出す(お湯は捨てない)。残ったお湯を再度沸騰させ、豆苗、わかめを入れて30秒茹でて、もやしが入っているザルにあげる。箸でかるくほぐしながら、粗熱をとる。
 - ④粗熱がとれたらしっかり水気をしぼり、①のボウルに入れ和える。
 - ⑤ごま油をまわし入れ、すりごまを加え、混ぜ合わせる
- 👉豆苗は、「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。

もやし・豆苗 1袋使い切りメニュー♪



1食あたりの栄養価	
エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.2g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.5g
塩分	0.8g

野菜の量
1人分 75g

健康情報 ワンポイント

新型たばこって何？ 安全なの？

煙が出ない新しいタイプのたばことして「加熱式たばこ」や「電子たばこ」などを使用する人が増えています。

加熱式たばこと電子たばこは別物です！！

電子たばこだと思って使用しているものが、実は加熱式たばこかもしれません。

加熱式たばこの例：アイコス®、パルズ®、グロー®、プルームテック® など



新型たばこだったら安全なの??



健康被害を起こす可能性が否定できません。「加熱式たばこ」や「電子たばこ」について日本や海外で健康被害が報告されています。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット、日本医師会「禁煙は愛」

自分が使用しているたばこの種類を正しく把握するとともに、正しい知識を身に付けて、自分の体について考えてみましょう！

