



(案)

資料 3

④

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.70

汁まで絶品！レンジで簡単！鶏＆白菜にんにく煮

## ●材料●(2人分)

- 鶏もも肉.....1/2 枚(160g)
- 白菜.....2 枚(160g)
- しめじ.....1/2 パック(60g)
- ミニトマト.....5 個(50g)

- ★ おろしにんにく.....小さじ 1/2
- 醤油.....小さじ 1
- 塩.....3 本の指で 1つまみ



## \* 作り方 \*

- ①鶏もも肉は一口大に切って耐熱ボウルに入れる。
- ②白菜は 1.5 cm幅に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。  
ミニトマトはヘタをとる。
- ③耐熱ボウルに鶏もも肉、白菜、しめじ、ミニトマトの順に入れる。
- ④★を入れ(混ぜなくても OK)、端が開くようにラップをし、電子レンジ 600W 5 分加熱する。
- ⑤ボウルを取り出し、混ぜて再度ラップをし、追加で 4 分加熱する。

野菜の量

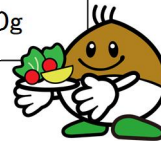
1 人分 135g

🍷うま味成分たっぷりの食材を組み合わせているので、相乗効果でおいしさがさらに UP します。

1 食あたりの栄養価	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	11.7g
炭水化物	6.5g
└食物繊維	2.6g
塩分	1.1g

めざそう野菜

1 日 350g



## れんこんのり塩炒め

### ●材料●(2人分)

- れんこん……………160g
- 油……………小さじ2
- ★塩……………ひとつまみ
- ★うま味調味料……………3振り
- ★青のり……………小さじ2



1食あたりの栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.1g
炭水化物	12.6g
食物繊維	1.8g
塩分	0.7g

### \*作り方\*

- ①れんこんは厚さ3mmのいちょう切りにし、水をはったボウルの中に浸ける。5～10分経ったら、ザルにあげて水気をきる。
- ②熱したフライパンに油をひき、れんこんを入れて火が通るまで炒める。
- ③★を振り入れ、全体に絡ませながらサッと炒める。

野菜の量  
1人分 80g

## 健康情報 ワンポイント

## 体が喜ぶ！！禁煙で得られるメリット

たばこが体に与える健康被害は多くあります。禁煙することで、健康被害のリスクが軽減されるため、体に良い影響を与えることができます。

### ～禁煙するメリット～



がんや心臓・肺・脳などの疾患のリスクが低下

歯周病のリスク軽減

周りの人への受動喫煙によるリスクの低下



免疫機能が回復し、感染症にかかりにくくなる

骨折や骨粗しょう症のリスク軽減

味覚・嗅覚が改善し、ご飯がおいしく感じる

目覚めがすっきりする

経済的にゆとりができる

顔色がよくなる

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット



禁煙に関する情報は市ホームページをチェック！

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません！

