



(案)

資料 3 ⑤

料理実習生考案!



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.71

レンジで簡単! あっさり食べたい時におすすめ

キャベツと厚揚げのとろとろ蒸し

●材料●(1人分)

- キャベツ.....2枚(70g)
- 絹厚揚げ.....1枚(130g)
- 長芋.....50g
- 白だし.....大さじ1
- 塩.....少々
- かつお節.....1/2パック(1g)
- おろししょうが.....小さじ1



1食あたりの栄養価

エネルギー	200kcal	炭水化物	22.5g
たんぱく質	11.5g	食物繊維	3.8g
脂質	7.9g	塩分	2.2g

野菜の量

1人分 120g

めざそう野菜

1日350g



作り方(1人分)

- ①キャベツは一口大の大きさに切る。
- ②絹厚揚げはキッチンペーパーに包み、表面の水分と油分をふき取る。1cm幅に切る。
- ③レンジ対応の皿にキャベツを敷き、厚揚げを並べる。
- ④端が少し開くようにラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤長芋は皮をむき、ビニール袋に入れ、めん棒などでたたいてつぶす。
白だしと塩を入れて、袋の上から手でもんで全体を混ぜ合わせる。
- ⑥電子レンジから皿を取り出し、ラップを外して⑤をかけて、再度ラップをし、600Wの電子レンジで40秒加熱する。(長芋が温まればOK)
- ⑦かつお節をかけ、おろししょうがをのせる。

🍷 優しい味わいですが、満足感のあるメニューです。

人参とわかめのマヨポンサラダ

●材料●(2人分)

人参……………1本(150g)
わかめ(乾燥)……………大さじ1(3g)
コーン(缶)……………小1缶(正味60g)
ポン酢しょうゆ……………小さじ2
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ①人参はスライサーなどで細切りにする。
 - ②耐熱容器に入れ、端が少し開くようにラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。やけどに気を付けて取り出し、ラップを外して粗熱をとる。
 - ③②のボウルにわかめ(乾燥)、水気を切ったコーン、ポン酢しょうゆ、マヨネーズを入れて、混ぜ合わせる。
- ◆乾燥わかめは人参から出た水分やポン酢を吸い込んでくれるのでそのまま入れます。5分ほどすればなじんでくれます。
 - ◆人参には目の健康維持に役立つβカロテンがたっぷり！免疫力UPにもおすすめ。



野菜の量
1人分 105g

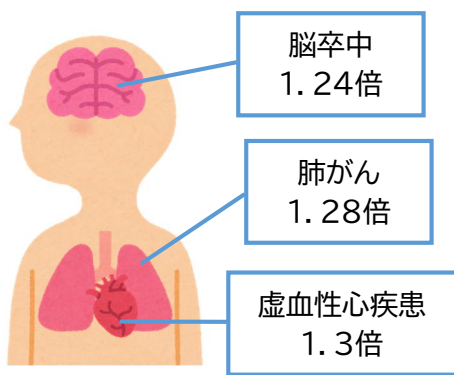
1食あたりの栄養価	
エネルギー	99kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.7g
炭水化物	13.6g
食物繊維	3.6g
塩分	1.0g

健康情報 ワンポイント

望まない受動喫煙をなくそう！



本人は喫煙していなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。受動喫煙により健康被害のリスクが上昇すると言われています。



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

他にも…

- 子どもへの影響
呼吸器疾患、中耳炎
- 妊婦への影響
乳幼児突然死症候群
低体重児や早産のリスク

望まない受動喫煙を
なくしましょう



周りに及ぼす健康への影響を防ぐために、禁煙に取り組みましょう！