

【春】 レタス

野菜をたべよう！
あさ・ひる・ばん



70%W

レタスタっぷりサンド



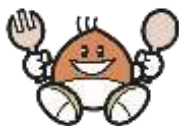
- 材料●(2人分)
- 食パン8～10枚切り……………4枚
 - レタス……………約4～5枚(140g)
 - トマト……………1/2個(100g)
 - ハム……………2枚
 - スライスチーズ……………2枚
 - マヨネーズ……………大さじ1

●作り方●

- ①レタスは、きれいに洗って水気を切り、半分に手でちぎる。
- ②トマトは、1cmの輪切りにする。
- ③長く切ったラップの上に、食パン→ハム→チーズ→トマト→マヨネーズ→レタス→食パンの順にのせ、ラップで全体をしっかり包む。
- ④ラップに包んだまましばらく置き、半分に切ってできあがり。

1人分 野菜
120g

ラップで全体を包むことで、たくさん野菜をはさむことができるよ。ラップごと半分に切って、食べるからこぼれにくくて食べやすいよ。



朝ごはんメニューにピッタリ！！
ランチにもおすすめです。



めざそう
野菜1日
350g



* レタスとえのきのスープ *

1人分 野菜
85g

●材料●(2人分)

レタス……………4枚(120g)
えのき……………1/2株(50g)
水……………1と1/2カップ
鶏がらスープの素…小さじ2杯
おろし生姜……………少々
塩・こしょう……………少々

●作り方●

- ①レタスは、きれいに洗い一口大にちぎる。
えのきは、石づきを除き3cm幅にきる。
- ②鍋に水、鶏がらスープの素を入れ火にかける。沸騰してきたら、えのき、おろし生姜を入れ、再度沸騰させる。
- ③レタスを入れすぐに塩、こしょうで味を調える。

朝ごはんを
食べよう!

えっ!? 朝ごはんって仕事や勉強に^{えいきょう}影響するの?

朝ごはんは脳のエネルギー

朝、^{のう}脳のためのエネルギーをしっかりと^と摂ることは、
やる気と集中力を高め、学習や仕事、運動能力を^{のうりょく}上げるため
に大切です

- 勉強・仕事の集中力アップ
- 気持ちも心もリラックス
- 運動能力^{のうりょく}や体力アップ
- 肥満^{ひまん}予防
- 「やる気」が起こる

^{のう}脳がきちんと働くために、また、^{のう}脳の発達のためには、
^{のう}脳のエネルギー源となるブドウ糖だけでなく他の栄養素
が必要です。主食/^{しゅさい}主菜/^{ふくさい}副菜を上手く組み合わせましょう!



※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

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