



(案)

管理栄養士考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.60

過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ

レンジで♪

## ガパオライス風



野菜から  
たべよう!



70分W

### ❖材料❖ (2人分)

- パプリカ・・・1/2個(80g)
- ピーマン・・・2個(70g)
- 鶏ミンチ(豚、合びきでもOK)  
・・・160g
- にんにく(チューブでもOK)  
・・・小さじ1/2

### ～調味料～

- しょうゆ(あればナンプラー)  
・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- ★ウスターソース・・・大さじ1
- 鶏がらスープの素・ひとつまみ  
(なければ和風だしの素でもOK)

- ごはん・・・お茶碗2杯(300g)
- ♡お好みで
- バジル(生または乾燥)・・・適量
- 目玉焼き・・・2個

<1人分>

エネルギー **521kcal**  
 塩分 **2.1g**  
 野菜の量 **75g**

### ❖作り方❖

- パプリカとピーマンは粗目のみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- 耐熱ボールに①、鶏ミンチ、★の調味料を入れて、軽くまぜる。
- 端が少し空くようにラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- やけどに気を付けて取り出し、お好みでバジルを加えて混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、④とお好みで目玉焼きをのせる

オイスターソースいらす♪子どもも嬉しいメニューくり☆



# 韓国風

## シタスサラダ



<1人分>

エネルギー 38kcal  
塩分 0.5g  
野菜の量 50g

### ✿材料✿ (2人分)

サニーレタス

・・・1/3個 (100g)

塩昆布・・・5g

ごま油・小さじ1/2 (2g)

白ごま・・・小さじ3

### ✿作り方✿

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。
- ② ポリ袋に①と塩昆布、ごま油、白ごま(半量)を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で5分程度休ませ、味を馴染ませる。
- ③ 皿に盛り付け、残りの白ごまをふる。

めざそう  
野菜1日  
350g



★野菜が足りないなと思った時に、パパッと作れて、モリモリ食べられるサラダくり♪

### 健康情報 ワンポイント

まずは「+10分」から始めよう♪

栗東市では、運動習慣に【少し問題がある】【とても問題がある】と回答した人が約7割以上います！！【出典：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査(令和4年)】 2.3%



■全く問題ない

■まあ問題ない

■少し問題ある

■とても問題がある

■不明・無回答

運動習慣がない人は、今より10分多く体を動かすことで、「生活習慣病を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」「死亡のリスクを2.8%」低下させることが可能と示唆されています。さらに…1年間継続することで、1.5～2.0kg減の減量効果が期待できます。【出典：厚生労働省 e-ヘルスネット】

忙しいあなたも隙間時間を見つけて+10分体を動かしませんか？

例えば…

- エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う。
- 信号待ちや電車の中ではつま先立ちをする。
- 料理中や歯磨き中はかかとの上げ下げをする。
- こまめに庭いじりをする。…など

無理なく続けやすい方法で運動をしてほしいくり～♪



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

