



(案)



管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ No.56

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



ハワイ流の海鮮丼☆

ポキ丼

野菜から
たべよう!



元気W



<1人分>

エネルギー 474kcal

塩分 2.0g

野菜の量 75g

☆材料☆ (2人分)

まぐろ・・・1冊(140g)

☆好きなお魚の刺身でOK

アボカド・・・1/2個(60g)

玉ねぎ・・・1/4個(50g)

きゅうり・・・1/2本(50g)

リーフレタス・・・4枚(40g)

かいわれ大根

・・・1/2パック(10g)

白ごま・・・小さじ1

～ポキのたれ～

しょうゆ・・・大さじ1と1/2

☆ みりん・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

ごはん

・・・お茶碗2杯分(300g)

☆作り方☆

- ① ポリ袋に★の調味料を入れてポキのたれを作る。
- ② まぐろは2cm角に切る。アボカドは種と皮をとり2cm角に切る。
- ③ ①の袋に②を入れ、冷蔵庫で10分漬け込む。
- ④ 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。きゅうりは1cm角に切る。リーフレタスは一口大にちぎる。かいわれ大根は根の部分を取り落とす。
- ⑤ 器にご飯を盛りリーフレタス、玉ねぎ、きゅうり、③、かいわれ大根の順に盛り、最後に白ごまをふる。

*ポキの意味は魚介の切り身を調味料で和えたもの。

ハワイのローカルフードくり♪





ポリ袋でささっと♪

セロリと人参の あっさり漬け



<1人分>

エネルギー 17kcal
塩分 0.7g
野菜の量 60g

☆材料☆ (2人分)

セロリ・・・1/3本 (80g)

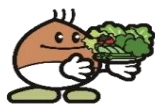
人参・・・1/5本 (40g)

白だし・・・・・・・・小さじ2

たかの爪 (好みで)・・・1本

☆作り方☆

- ① セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。
- ② 人参は細めの短冊に切り、ポリ袋に入れる。500Wの電子レンジで1分加熱後、粗熱をとる。
- ③ ②のポリ袋に①と白だし、たかの爪を入れて、冷蔵庫で20～30分味をなじませる。



めざそう
野菜1日
350g

*セロリのさわやかな香りとうま味、
歯ざわりが最高くり♪

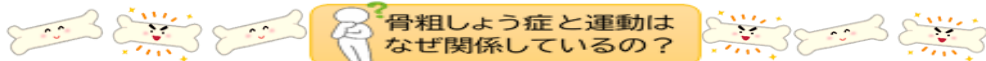
健康情報
ワンポイント

丈夫な骨を作ろう♪

栗東市では、骨粗しょう症と運動の関係性を
約半数の人が【知らない】と回答しました。



【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)】



骨粗しょう症と運動は
なぜ関係しているの？

骨は一度出来たら変化しないと思われませんが、実は古く劣化した骨は、常に新しく作り変えられます。しかし…新しく作られる骨の量よりも、破壊される骨の量が多くなると、骨は軽石のようにスカスカになり、**骨折しやすい状態(骨粗しょう症)**になります。

ウォーキングや階段の上り下りなど骨に刺激が加わる運動を行うことで、骨に刺激が加わり微量の電流が骨に伝わり骨の強度・密度が増すとされています。

※骨折歴や腰痛など関節痛がある場合は、医師に相談してから運動してください。

【出典:厚生労働省 e-ヘルスネット】



日を浴びることでビタミンDを体内で生成し、カルシウム吸収を高める
ができます！

夏は木陰で15分程度
冬は手や顔に日が当たるくらい
で30分程度が目安くり♪

