



(案)



管理栄養士考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.58

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



さっぱりコクうま♪

## 豚バラ大根のオイスターソース炒め



野菜から  
たべよう!



元気W

### ☆材料☆ (2人分)

- 豚バラ肉・・・200g
- 大根・・・3cm (300g)
- ★ オイスターソース・大さじ1・1/3
- しょうゆ・・・大さじ1・1/3
- 酢・・・大さじ1・1/3
- 砂糖・・・小さじ1
- 水・・・大さじ4

<1人分>

エネルギー 491kcal

塩分 3.2g

野菜の量 150g



\*お好みでおろししょうがやんにく、一味唐辛子を加えてもおいしいくり☆

### ☆作り方☆

- ① 大根は皮をむいて薄いちょう切りにする。
- ② 豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③ フライパンに②を入れて中火で炒めて火を通す。
- ④ 火が通ったら、①、調味料★を加えて、水分を飛ばしながら炒める。





## レンジで★ 小松菜ともやし胡麻和え



<1人分>

エネルギー 92kcal  
塩分 1.3g  
野菜の量 100g

### ☆材料☆ (2人分)

小松菜・・・  
1/2束 (2~3株、100g)  
もやし・・・1/2袋 (100g)  
すりごま(白)・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

### ☆作り方☆

- ① 小松菜は洗って根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、もやしをのせて、端を空けるようにラップし、600wの電子レンジで3分半加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら水気を切り、調味料★で和える。

\*定番の和え物がレンジで簡単にできるくり♪

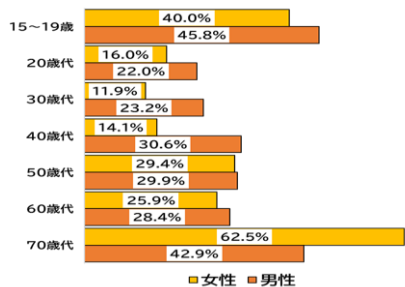


めざそう  
野菜1日  
350g

## 健康情報 ワンポイント

## 運動って大変そうじゃない…？

### 運動習慣のある人の割合



【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)】

※運動習慣…週2日以上、30分以上の運動を1年以上続けること

栗東市では男女ともに20歳以降から運動習慣を持っている人の割合が減少します。

運動習慣を持つことで、生活習慣病や肥満・がんなどになりにくいと言われています。また、運動をすることでメンタルヘルスにも良い影響があるとされています。

【出典: 厚生労働省 e-ヘルスネット】



運動って  
大変そう…  
続かないかも…

何か頑張って始めよう！と意気込まなくても、日常生活の中で今より少しだけ多く体を動かしましょう！  
例えば…いつもよりこまめに掃除をする、近くの買い物は歩いていくなど…  
今より活動量が増えるようにしましょう♪