

【秋】きのこ

野菜から
たべよう!



野菜たっぷり

* サケのきのこマヨ焼き *



1人分 野菜
90g

●材料●(2人分)

- 舞茸……………1/2パック(50g)
- えのき茸…1/4パック(50g)
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- 生鮭(切り身)……………2切れ
- 酒……………大さじ1
- 塩・コショウ……………少々
- マヨネーズ……………大さじ2

- レタス……………1枚(30g)

●作り方●

- ①舞茸は、小房にわける。えのき茸は石づきを除いて、3等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。鮭に酒をかけておく。レタスは、洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②舞茸、えのき茸、玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③オーブンを250度に予熱する。(オーブントースター、グリルでもOK)
- ④②の粗熱が取れたら、水分を捨て、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に塩・コショウした鮭を並べ、250度のオーブン(またはオーブントースター、グリル)で火が通るまで焼く(約8分)。
- ⑥⑤の鮭の上に④のをせて、再びオーブンに入れてこんがり焼き色が付くまで焼く(約8分)。
- ⑦お皿にレタスと⑥を盛り付ける。

*しいたけ、しめじ、マッシュルームなど、
どんなきのこでもOK!
*タラなどの白身魚や、鶏肉で作っても
おいしいよ。



めざそう
野菜1日
350g



なめこと卵の中華スープ

1人分 野菜
70g

●材料●(2人分)

なめこ……………1/2袋(50g)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
人参……………1/4本(40g)
卵……………1/2個
鶏がらスープの素…大さじ1/2
醤油……………小さじ1/2
塩・コショウ……………少々
水……………300cc

●作り方●

- ①玉ねぎは薄切り、人参は短めの千切りにする。なめこは、さっと水洗いしザルにあげる。卵を溶いておく。
- ②鍋に、水、玉ねぎ、人参を入れて火にかけ、沸騰したら、なめこを加え、具材に火が通ったら、鶏がらスープの素、醤油、塩、こしょうを加える。
- ③箸でスープを回し、卵を箸に沿わせながら入れる。卵がフワツとしたらできあがり。



*お好みでおろし生姜を入れると、さらに体がポカポカに！

野菜を
食べよう！

野菜を食べよう、あさ・ひる・ばん

野菜・海草・きのこ類

1日 5皿*！



ソーダマン・アスマ

ソーダマン・アスマ

※野菜 1日あたりの目標量 350g

野菜 70g 相当の量を 1皿分に置き換え 1日5皿と計算しています。

ひまん 肥満予防にもなるし、便通も改善、肌の
かいぜん はだ 調子もよくなるんじゃないかな。

※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