

【秋】 にんじん

野菜をたべよう！  
あさ・ひる・ばん



\* にんじんたっぷりドライカレー \*



1人分 野菜  
138g

●材料●(2人分)

にんじん	1/2本(75g)
合いびき肉	80g
玉ねぎ	1/4個(50g)
トマト	1/2個(100g)
エリンギ	1本(50g)
小麦粉	大さじ1/2
コンソメスープの素	1/2個(小さじ1)
水	1/2カップ(100cc)
ケチャップ	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1/2
ご飯	適量

●作り方●

- ①にんじん、玉ねぎ、トマト、エリンギは5mm 角に切る。
- ②フライパンにひき肉、玉ねぎ、にんじん、小麦粉を入れて炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、コンソメスープの素、水を加えて中火でふたをせずに3分煮る。
- ④トマト、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を入れて強火で水分が飛ぶまで炒める。
- ⑤器にご飯を盛り、カレーをかける。



\* 油を一切使わないヘルシーなドライカレーだよ。市販のカレールーは3分の1が脂質なのでカロリーは高め。それに比べてカレー粉は脂質0だからヘルシー！  
短時間で作れるところもポイントだよ！

# \* にんじんの和風たらこ和え \*

1人分 野菜  
75g

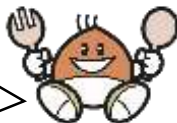
## ●材料●(2人分)

にんじん……1本(150g)  
たらこ………1腹(35g)  
酒………大さじ1(15g)  
醤油……小さじ1・1/2(12g)

## ●作り方●

- ①にんじんは、細切りにする。  
\*スライサーがあると便利♪
- ②耐熱容器に①のにんじん、たらこの身(皮をとる)、酒を入れて混ぜ合わせる。ラップをして600wの電子レンジで約3分加熱する。
- ③醤油を加えて混ぜ、冷ます。

\*生たらこで作る場合は、酒を入れず、にんじんだけチンして、たらこ、醤油と和えよう。



めざそう  
野菜 1日  
350g



脱メタボリック  
シンドローム!

体重は健康のバロメーター

ひまん  
BMI \* 25以上は肥満です

あなたのBMIを計算してみましょう!

【計算方法】 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMI 判定	18.5 未満	やせ
	22	ひょうじゆん 標準
	25以上	ひまん 肥満

\*BMI はケトリー指数の別名。世界共通の肥満度の指標となっています

【計算例】 体重 70kg 身長 170cmの場合のBMIは?  
 $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2$

栗東市の30歳代以降の30%近くの  
男性が肥満なんだって!

※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

