

# 野菜たっぷりレシピ No.33



## トマトチーズうどん

過去のレシピはこちら➔



参考：伝達レシピ

1食あたりの	
エネルギー	416kcal
塩分	3.0g
野菜の量	125g

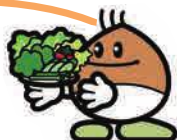
### ★ 作り方 ★

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。小松菜は食べやすい長さに切ってゆでた後、水気を絞る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、ベーコン、玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたらトマトを加え、ヘラでつぶす。煮立ったら、水、コンソメの素、★を加え、中火で5分ほど煮る。
- ④粉チーズ（大さじ2）、うどんを加えて煮る。うどんが温まったら器に盛り、小松菜のせて残りの粉チーズをふりかける。



\*小松菜は電子レンジで加熱してもOKだくり♪  
粉チーズを入れた後は鍋にくっつかないように混ぜながら煮るくり!

野菜から  
食べよう!



70%W

### ※ 材料 ※ (2人分)

- 玉ねぎ・・・1/2個(90g)
- ベーコン・・・1枚
- 小松菜・・・1~2株(60g)
- オリーブオイル・・・小さじ2
- カットトマト水煮缶  
・・・1/2缶(100g)
- 水・・・350cc
- コンソメの素・・・小さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- ★ しょうゆ・・・小さじ2/3
- みりん・・・小さじ2/3
- ゆでうどん・・・2玉
- 粉チーズ・・・大さじ2・1/2



# 玉ねぎのふろふき風 ～ツナみそ～

エネルギー	105 kcal
塩分	1.1 g
野菜の量	65 g

## ＊材料＊ (2人分)

玉ねぎ・・・ 中1個(100g)  
 水・・・・・・・・ 300cc  
 和風だしの素・・・ 小さじ1/2  
 ☆  
 みそ・・・・・・・・ 大さじ1/2強  
 砂糖・・・・・・・・ 大さじ1/2  
 みりん・・・・・・ 大さじ1/2  
 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2  
 ツナ缶・・・・・・ 1/2缶(35g)  
 スナップえんどう・・・・ 4さや

参考：伝達レシピ

## ★ 作り方 ★

- ①スナップえんどうはすじをとる。玉ねぎは皮をむき、芯をつけたまま、たて半分に切る。
- ②鍋に水、和風だしの素、玉ねぎを入れて火にかけて、落しふたをしてやわらかくなるまで煮る
- ③スナップエンドウを加えて1～2分煮る。
- ④耐熱容器に★の調味料を入れ、ラップをかけ電子レンジ600wで30秒加熱する。少しとろみがでたら缶汁をきったツナを加えて混ぜる。
- ⑤玉ねぎとスナップえんどうを器に盛り、③をかける。

めざそう  
野菜1日  
350g



＊レンジでツナ味噌を作るよ。レンジの種類によって加熱時間は調節してくり♪

健康情報  
ワンポイント

## 受動喫煙による健康被害 (他人のタバコの煙による被害)



### たばこの三大有害物質



ニコチン

タール

一酸化炭素

望まない  
受動喫煙をなくそう!

#### ＊ 大人への影響 ＊

心筋梗塞や狭心症、肺がん、咽頭がん

#### ＊ 子どもへの影響 ＊

乳幼児突然死症候、中耳炎、気管支喘息

#### ＊ 妊婦や赤ちゃん ＊

流産や早産の原因になる、低体重で生まれる

※タバコと健康に関する情報は、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

