



管理栄養士  
考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.34



過去のレシピはこちら➤

## やわらかお団子 スープ



参考：伝達レシピ



### 🌸 材料 🌸 (2人分)

- 鶏ミンチ ..... 100g
- 豆腐 ..... 30g
- 塩 ..... ひとつまみ
- ★ 片栗粉 ..... 小さじ2
- 酒 ..... 小さじ1/2
- チンゲン菜 ..... 1株(200g)
- コーン(冷凍) ..... 20g
- 水 ..... 300ml
- 固形コンソメ ..... 1/2個
- おろししょうが ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々

1食あたりの

エネルギー	137kcal
塩分	1.5g
野菜の量	110g

### ★ 作り方 ★

- ①チンゲン菜は2cm幅に切る。
- ②ボールに鶏ミンチ、豆腐、★の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に水、固形コンソメ、おろししょうがを入れて煮立たせ、その中に②のたねをスプーンで一口大の団子状に丸めながらおとす。
- ④団子に火が通ったら、チンゲン菜とコーンを入れて軽く煮る。

\*たっぷり食べられるスープ作り♪  
お好みの野菜やきのこを入れてアレンジしても美味しいくり〜♪





## ほうれん草と長いものわさび味噌がけ

エネルギー	64kcal
塩分	0.7g
野菜の量	108g

### ✿材料✿(2人分)

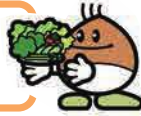
- ほうれん草・・・1/3束(100g)
- 長芋・・・・・・・・・・100g
- わかめ(乾燥)・・・・・・1g強  
(戻したわかめの場合・・・15g)
- ★ みそ・・・・・・・・大さじ1/2
- ★ みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- ★ わさび・・・小さじ1/4～1/2

### ★作り方★

- ①ほうれん草を茹でて冷水にとり、3cm幅に切って水気をしぼる。
- ②わかめは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③長芋は皮をむき、厚手のビニール袋に入れて、すりこ木などでたたいて粗くつぶす。
- ④★の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③をあわせて器に盛り、④をかける。

参考：伝達レシピ

めざそう  
野菜1日  
350g



\*わさびを使う事で、  
美味しく仕上がるくり♪

健康情報  
ワンポイント

## 禁煙のメリット

### 【禁煙したら貯まるお金】



★1日1箱(20本入り450円)喫煙で計算した場合

1か月で 約13,500円・・・少し豪華なお食事を

6か月で 約81,000円・・・たまには旅行へ

1年で 約16万円・・・あなたなら何に使いますか？

日本人の喫煙  
平均本数は  
14～18本/日  
だくり



**あなたも、禁煙にチャレンジしてみませんか？**

※禁煙についての情報は、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

