

# 野菜たっぷりレシピ No.35



## タラのチリソース風

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 150kcal  
塩分 1.1g  
野菜の量 95g

### ★ 作り方 ★

- ①★を合わせて混ぜておく。
- ②大根と人参は皮をむき、短冊切りにする。チンゲン菜は1cm幅に切る。
- ③タラは2～3等分に切りわけ、酒をかけて塩こしょうした後、片栗粉をまぶす。熱したフライパンに油をひき、タラを並べて火が通るまで両面を焼き、器に盛る。
- ④再度フライパンを熱し、②の大根と人参を炒め、火が通ったらチンゲン菜を加えて炒め、火を止める。★を混ぜながら加えて全体に絡ませた後、再度火をつけてとろみをつけ、仕上げにラー油を加えて混ぜる。
- ⑤④を③のタラの上にかける。

野菜から  
食べよう!



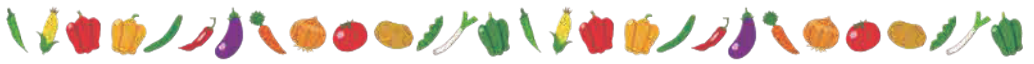
70歳W

### ✿ 材料 ✿ (2人分)

- 生タラ ..... 2切れ(140g)
- 酒 ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 大根 ..... 1/10本(100g)
- 人参 ..... 1/5本(30g)
- チンゲン菜 ..... 1/2株(60g)
- 油 ..... 小さじ2
- ラー油 ..... 少々
- おろししょうが ..... チューブ2cm
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2
- ★ ケチャップ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 水 ..... 50ml
- 片栗粉 ..... 小さじ1

\*辛いのが苦手な方は、  
ラー油の代わりにゴマ油を  
入れてもおいしいくり☆





# ブロッコリーのレモンマリネ

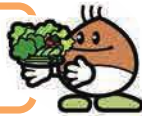
エネルギー	54kcal
塩分	0.7g
野菜の量	78.5g

## 材料 (2人分)

- ブロッコリー・・・1/4個(75g)
- きゅうり・・・1/2本(50g)
- ミニトマト・・・4個
- プロセスチーズ・・・15g
- 砂糖・・・小さじ2/3
- ★しょうゆ・・・小さじ1
- レモン果汁・・・大さじ1

参考：伝達レシピ

めざそう  
野菜1日  
350g



## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて水で洗い、塩ひとつまみを振り、500Wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ②ミニトマトはへたを取り半分に切る。きゅうりは角切りにする。プロセスチーズも角切りにする。
- ③★をよく混ぜ合わせ、①、②を和えて彩りよく器に盛る。

\*キャベツと人参で作っても、彩りよく簡単な副菜になるくり！  
色々な野菜でアレンジしてほしいくり！

## 健康情報 ワンポイント

## あきらめずに 禁煙してみませんか？



### 医療機関で受ける禁煙治療について

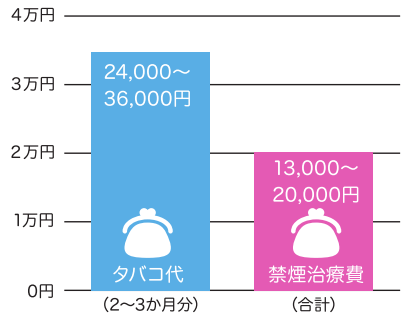
- ・禁煙治療に必要な期間は2～3か月です
- ・通院回数は5～6回程度です



タバコ代の半分の  
費用で治療できるね！

ニコチンパッチやニコチンガムは  
薬局でも購入できます

タバコ代vs禁煙治療費 かかる費用



※「禁煙治療に保険が使える医療機関」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

