

野菜たっぷりレシピ No.36



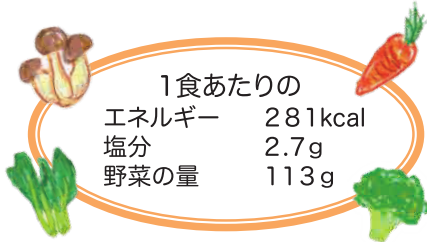
鮭のチャンチャン焼き

過去のレシピはこちら➤

野菜から
食べよう!



70歳W

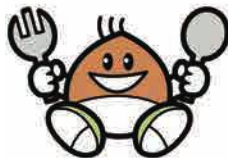


材料 (2人分)

- 生鮭 2切(160g)
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- もやし 1/2袋(100g)
- 人参 30g
- しめじ(小) 80g
- 青ねぎ 15g
- 油 大さじ1
- みそ 大さじ2
- ★ 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2

作り方

- ①鮭は、酒と塩をふって10分程おく。その後、水分をペーパーでふき取る。
- ②もやしはさっと洗い、ザルにあげておく。人参は千切りにし、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンに油を熱し(中火)、①を入れ焼き色がついたら裏返す。
- ④鮭のまわりに野菜を入れて、混ぜ合わせた★を上からかけ、フタをして全体に火が通るまで蒸し焼きにする。



*仕上げにバターを少量加えると、
コクがでてさらに美味しくなくり!





いんげんの辛子マヨサラダ

エネルギー 106kcal
塩分 0.8g
野菜の量 60g

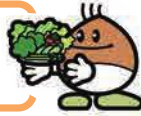
材料 (2人分)

- さやいんげん (冷凍)・・・100g
- 人参・・・20g
- ハム・・・2枚(20g)
- マヨネーズ・・・大さじ1・1/2
- ★ からし・・・チューブ0.5cm (お好みの量)
- しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ①さやいんげんは凍ったままビニール袋に入れて、すりこ木などでたたき、食べやすい長さにする。(包丁を使わずにカットできるよ。長いものは、手で折ってもいいよ。)
- ②人参は細切りにする。
- ③②を茹で、水気をしぼる。
- ④ハムは細切りにする。
- ⑤ボウルに★を入れて混ぜたあと、③と④を入れて和える。

めざそう
野菜1日
350g



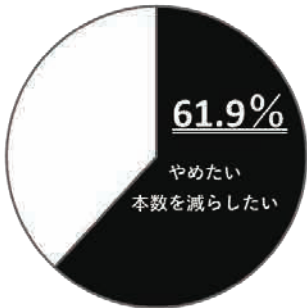
*冷凍の野菜なら季節を選ばずに使えくり♪

健康情報
ワンポイント

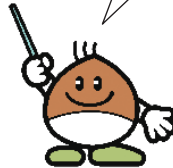
目指そう禁煙!なくそう受動喫煙! 健康寿命を延ばしましょう



喫煙者へのアンケート結果



喫煙者の半数以上がタバコをやめたい・
本数を減らしたいなど、
喫煙習慣を改善したいと思っています



禁煙を始めるのに
遅すぎる
ことはありません!!



禁煙治療に保険が
使える医療機関QRコード

※「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

