



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.37

過去のレシピはこちら➡

鯖のラビゴットソースがけ

野菜から
食べよう!



500kcal W



❁ 材料 ❁ (2人分)

- さば切り身・・・2切れ(160g)
- 塩・こしょう・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 油・・・・・・・・大さじ1/2

《ラビゴットソース》

- トマト・・・・・・・・1/2個(80g)
- きゅうり・・・・1/2本(50g)
- 新玉ねぎ・・・・1/6個(30g)

- ★ オリーブオイル・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・少々

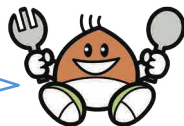
1食あたりの

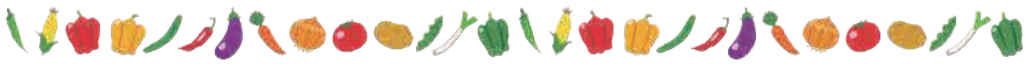
エネルギー	314kcal
塩分	1.3g
野菜の量	80g

★ 作り方 ★

- ① トマトは1.5cm角に切る。きゅうりと玉ねぎは、粗みじん切りにする。玉ねぎは水にさらし、水気を絞る。
- ② ①と★を合わせて、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
- ③ さばの切り身の両面に、塩こしょうをして、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンを熱し油をひき、さばの皮目から焼く。
- ⑤ 皮目に焼き色がついたら、裏返して中まで火を通す。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、②をかける。

*ラビゴットソースは、酢、油、野菜のみじん切りを合わせたソースくり♪





つつい食べたくなる味 きゅうりのもみうり



エネルギー	36kcal
塩分	1.0g
野菜の量	50g

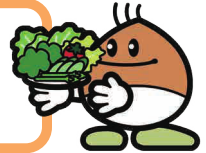
☆材料☆ (2人分)

- きゅうり.....1本(100g)
- 塩.....少々
- ちりめんじゃこ.....10g
- ★ 酢.....小さじ2
- ★ 砂糖.....小さじ1
- ★ みそ.....小さじ1
- ★ すりごま(白).....小さじ1

★作り方★

- ① きゅうりは、薄くスライスする。
- ② ①に少量の塩を振り、しばらく置く。
- ③ ②の水分をしぼり、ちりめんじゃこを加え、★で和える。

めざそう
野菜1日
350g



*もみうりはきゅうりの酢の物という意味くり♪

健康情報
ワンポイント

健康も 楽しい食事も いい歯から

よく噛んで食べるためには、健康な歯は欠かせません。
自分の歯で何でも噛めるよう、効果的な歯磨きの方法を身につけましょう。

“効果的な歯みがきの方法”

- ① 力をいれすぎない
- ② 毛先を軽くあて、こきざみに動かそう
- ③ みがき残しやすい場所に注意しよう
- ④ 1日1回は時間をかけてみがきましょう
- ⑤ 子どもの仕上げみがきは、小学3～4年生まで続けましょう

【参考】標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル

年に1～2回は、歯科健診を受けるくり★

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

