



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.38

過去のレシピはこちら➤

さわらの包み焼き

野菜から
食べよう!



7070 W



材料 (2人分)

- さわら..... 2切れ(180g)
- 塩..... 少々
- 酒..... 大さじ1
- 新玉ねぎ... 1/2個(100g)
- 人参..... 1/4本(30g)
- しめじ..... 1/4個(20g)
- きぬさや..... 5枚(10g)
- レモン輪切り..... 2枚
- バター..... 小さじ2
- 酒..... 大さじ1
- ポン酢など..... 小さじ4

1食あたりの

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 245kcal |
| 塩分 | 1.5g |
| 野菜の量 | 80g |

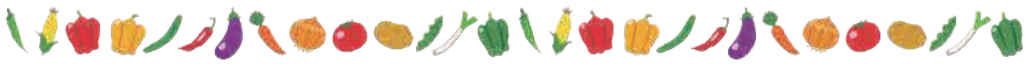
作り方

- ① さわらは、塩と酒をふって10分ほど置き、ペーパーで水分をふき取る。
- ② オーブンを200℃に予熱しておく。
- ③ 新玉ねぎと人参は千切り、きぬさやは斜め切りにし、しめじは小房にわける。
- ④ クッキングシートに①と③とレモンをのせ、バターと酒をふりかけしっかり包む。
- ⑤ 予熱したオーブン(200℃)で12分~15分焼く。
- ⑥ お好みでポン酢をかける。



*包み焼きにすることで、
パサつきがちなさわらもしっかりするくり!





キャベツのカレーソテー



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 44kcal |
| 塩分 | 0.5g |
| 野菜の量 | 70g |

材料 (2人分)

- キャベツ・葉 2~3枚 (100g)
- 玉ねぎ 1/4個 (40g)
- カニカマ 2本 (15g)
- 油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- カレー粉 少々

作り方

- ① キャベツは長さ5cmの短冊切りにし、玉ねぎはスライスする。カニカマは食べやすいようにさく。
- ② 熱したフライパンに油をひき、玉ねぎ、キャベツ、カニカマの順に炒める。
- ③ ★を入れ、味を調える。

めざそう
野菜1日
350g



*春キャベツと新玉ねぎを使うと加熱時間も短くて、さらにお手軽に作れるくり♪

健康情報
ワンポイント

か
噛めば、いいこといっぱい!!



肥満の防止

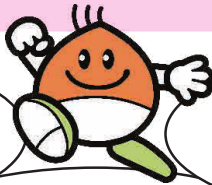
噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。

歯の病気予防

噛むとだ液が出てむし歯や歯周病になりにくくなります。

脳を元気に

よく噛むことで、脳細胞の動きが活発になります。



平成28年の調査では、80歳以上の2人に1人は、20本以上の歯を保っています。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだいて、おいしく食べられます。自分の歯でたくさん噛んで食べましょう。

【参考】平成28年歯科疾患実態調査、厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

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

