



管理栄養士考案



野菜たっぷりレシピ No.40

過去のレシピはこちら↑

鶏の香味だれ

野菜から
たべよう!



元気W



1食あたり

エネルギー 326kcal

塩分 2.4g

野菜の量 88g

☆材料☆ (2人分)

鶏もも肉・・・1枚(180g)

塩・こしょう・・・少々

薄力粉・・・大さじ1

油・・・大さじ1

ピーマン・・・2個(80g)

パプリカ(赤)・1/4個(60g)

《香味だれ》

白ねぎ・・・1/2本(30g)

しょうが・・・1/2片(5g)

しょうゆ・大さじ1・1/2

★ 砂糖・・・大さじ1

酢・・・大さじ1

ごま油・・・小さじ1

★作り方★

- ① 白ねぎとしょうがはみじん切りにして、★とよく混ぜ合わせる。
- ② ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- ③ 鶏もも肉の両面に塩こしょうをする。
- ④ ③の両面に薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油、皮目を下にした鶏肉を入れて、蓋をして火をつける。
- ⑥ 皮目に焼き色がついたら裏返す。②を入れ、さらに蓋をして中まで火を通す。
- ⑦ 焼けた鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑧ ⑦とピーマン、パプリカを皿に盛り、①をかける。

*簡単に中華料理が楽しめるくり♪





切干大根のナポリタン風

エネルギー 128kcal 塩分 1.0g
野菜の量 75g (切干大根戻して換算)

☆材料☆ (2人分)

切干大根(乾燥)・・・15g
人参・・・1/4本(30g)
エリンギ・・・1本(40g)
ピーマン・・・1/2個(20g)
ベーコン・・・1枚(18g)
オリーブオイル・・・小さじ1
ケチャップ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
塩・こしょう・・・少々

☆作り方☆

- ① 切干大根を軽く洗って水に浸し、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱し、水気をしぼる。
- ② 野菜とベーコンを千切りにして、①は食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、人参、切干大根、エリンギ、ピーマンの順に炒める。
- ④ ケチャップとみりんを加えて汁気がなくなるまで炒め、塩こしょうで味を調える。

めざそう
野菜1日
350g



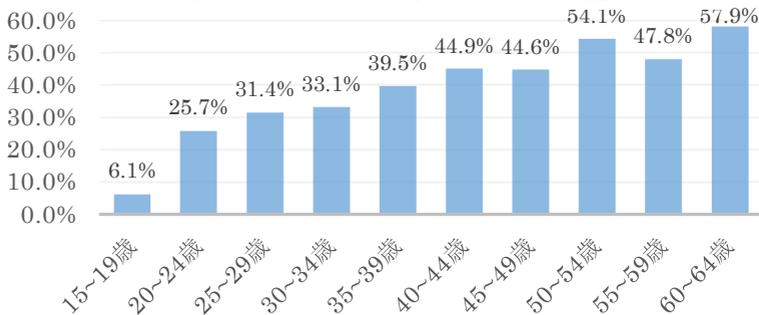
*乾物ときのごで
噛む回数が増える
メニューくり!



健康情報 ワンポイント

若くても歯周病になるんですか？

●歯周病の割合(歯周ポケットが4mm以上の割合)



参考)平成28年度
歯科疾患実態調査
(厚生労働省)

20代でも4人に1人に初期症状が見られます。歯周病は、歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)が深くなり歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまうこともあります。歯周病はむし歯と違い痛みがないまま進行することが多く、歯を失う原因のトップです。症状がなくても1年に1回は歯科検診を受けましょう。

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

