



管理栄養士考案!



過去のレシピはこちら↓

野菜たっぷりレシピ No.41

根菜ごろごろ和ポトフ



- ☆材料☆ (2人分)
- 手羽元・・・6本(300g)
 - 人参・・・1/3本(60g)
 - れんこん・・・一節(80g)
 - ごぼう・・・1/4本(40g)
 - 大根・・・1/4本(200g)
 - 小松菜・・・2束(100g)
 - 昆布・・・8cm角1枚
 - 水・・・600ml
 - 顆粒コンソメ・・・小さじ2
 - 酒・・・大さじ1
 - 塩・・・少々
 - 油・・・大さじ1/2

1食あたりの
エネルギー 294kcal
塩分 1.8g
野菜の量 240g

☆作り方☆

- ① 手羽元はフォークで穴をあける。
- ② 根菜は皮をむき大きめに切って、れんこんとごぼうは水につけておく。
- ③ 熱した鍋に油をひき、手羽元を並べて焼き色がついたら、根菜も加え軽く炒める。
- ④ 水と、ペーパーで軽く拭いた昆布を加え、沸騰したら昆布を取り出す。
- ⑤ ④の昆布は好みの形に切るか結ぶ。
- ⑥ 顆粒コンソメと酒を加え30分ほど煮込み、塩で味を調える。
- ⑦ ざく切りにした小松菜と、⑤の昆布を加え、ひと煮立ちさせる。



*手羽元、根菜、昆布で噛みごたえのあるメニューくり!
 *お好みでブラックペッパーを散らしてもおいしいよ☆





白菜と油揚げの カリカリサラダ



エネルギー 101kcal
塩分 0.8g
野菜の量 68g

☆材料☆ (2人分)

白菜・・・1枚(100g)
春菊・・・1株(30g)
油揚げ・・・約1/2枚(30g)
しょうが・・・1/2片(5g)
しょうゆ・・・小さじ1
酢・・・小さじ1
★砂糖・・・小さじ1/2
塩・・・少々
油・・・小さじ1
かつおぶし・・・1パック(2.5g)

☆作り方☆

- ① 白菜は繊維に直角に食べやすい長さの千切りにする。春菊は斜め薄切りにする。
- ② ①を合わせて水にさらし、パリッとさせてから水気をきる。
- ③ 油揚げはフライパンで両面を焼き、食べやすい長さの細切りにする。
- ④ しょうがをおろし、★とよく混ぜあわせてドレッシングを作る。
- ⑤ 器に②、③の順に盛り、ドレッシングをかけ、かつおぶしをのせる。

参考：伝達レシピ

*たくさん噛んでシャキシャキ感を楽しんでくり♪

めざそう
野菜1日350g



健康情報 ワンポイント

予防のためにも歯の定期検診が大切



セルフケア

(自分で毎日行う歯みがき)



プロフェッショナルケア

(歯科医師や歯科衛生士による
歯科医院で行うクリーニング)



どちらも大事!



むし歯予防を成功させるためには、セルフケアとともにプロフェッショナルケアが必要です。毎日のセルフケアに加えて定期的なプロフェッショナルケアを受けることで、より口の中を健康に保てます。

プロフェッショナルケアは、年に1～2回受けるようにしましょう。

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

