



管理栄養士考案!



# 野菜たっぷりレシピ No.42

過去のレシピはこちら↑

## れんこんバーグ

野菜から  
たべよう!



### ★材料★ (2人分)

- 豚ミンチ・・・150g
- はんぺん・・・1/2袋(50g)
- れんこん・・・70g(3~4cm)
- 玉ねぎ・・・1/4個(50g)
- しいたけ・・・1~2個(20g)
- 枝豆(冷凍)・・・7さや

- ★ 鶏がらスープの素
  - ・・・小さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・大さじ1
  - 油・・・小さじ1
  - レタス・・・1枚(40g)
  - ミニトマト・・・4個(60g)

1食あたりの  
**エネルギー 316kcal**  
**塩分 1.1g**  
**野菜の量 130g**

### ★作り方★

- ①枝豆は解凍し、さやから出す。れんこんは、0.5cm角に切りしばらく水に浸けた後、ザルにあげる。玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。レタス、ミニトマトは洗っておく。
- ②耐熱容器にれんこん、玉ねぎ、しいたけを入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで2分加熱した後、冷ます。
- ③ボウルに豚ミンチ、はんぺん、②、枝豆、★を入れ、はんぺんをつぶしながらよく練り混ぜる。6等分にして形を整える。
- ④熱したフライパンに油をひき③を並べる。蓋をして火が通るまで両面を焼く。
- ⑤器にレタスを敷き、④を盛りつけ、ミニトマトを飾る。



\*お好みでからしを付けてもおいしくり☆





## 利休汁



エネルギー 97kcal  
塩分 1.0g  
野菜の量 95g

### ✿材料✿ (2人分)

玉ねぎ・・・1/4個 (50g)  
人参・・・1/3本 (50g)  
大根・・・2cm (40g)  
しめじ・・・1/2袋 (45g)  
蒸し大豆・・・20g  
だし汁・・・260ml  
みそ・・・大さじ2/3  
すりごま(白)・・・大さじ2  
青ねぎ(あれば)・・・適量 (5g)

### ✿作り方✿

- ① 玉ねぎ・人参・大根は1cm角に切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ火にかける。具材に火が通ったら、大豆を加える。
- ③ みそを溶き入れ、火を止め、ごまを加える。お好みで青ねぎを散らす。

参考：伝達レシピ

めざそう  
野菜1日  
350g



\*利休汁はごまが入ったみそ汁のこと。ごま好きと言われた千利休が名前の由来くり！

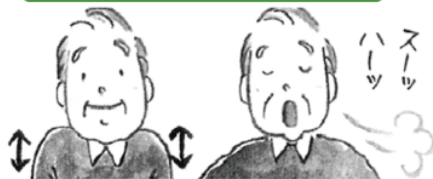
## 健康情報 ワンポイント

けんこうたいそう  
食事の前には、健口体操！



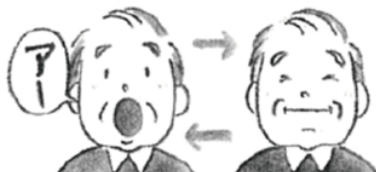
お口の機能が低下すると、「食べる・飲み込む」ことが難しくなり「身体機能の衰え」にもつながります。お口の機能を維持するためにも、食事前に健口体操を行い、体全体をほぐして口の動きを良くしてから食事を摂りましょう。

### 肩のストレッチと深呼吸



肩を上げ下げして、大きく深呼吸を2回

### 口の開閉ストレッチ



目と口をしっかりと開ける。息を吸い、唇を横に引き、頬を上げしっかりと目をとじる

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

