



管理栄養士
考察!

過去のレシピは



栗東市 野菜たっぷりレシピ

野菜たっぷりレシピ

牛しゃぶのレモン冷麺

材料 2人分

- 中華麺 ……………130g×2袋
- 牛肉(薄切りもも肉・しゃぶしゃぶ用)
……………120g
- レタス……………2枚(60g)
- きゅうり……………1/2本(60g)
- トマト……………1/2個(60g)
- 卵……………1個
- 油……………小さじ1/2
- レモン……………スライス2枚分

冷麺のたれ

- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ1と1/3
- 水……………大さじ2
- ごま油……………小さじ2

POINT

牛肉を豚肉にしても
美味しいです。



1食あたりの栄養価

エネルギー	465kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	16.6g
炭水化物	51.4g
食物繊維	3.4g
塩分	3.0g*

野菜の量

1人分 90g

※冷麺のたれは全て摂取するわけではないので、実際の塩分量は表示よりも少なくなります。

作り方

- ①ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ②レタス、きゅうりは細切りにする。トマトは1cm幅の半月切りにする。レモンは1cm幅の輪切りにする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、しっかり混ぜる。熱したフライパンに油をひき、卵液を入れて広げ、弱めの中火で両面焼く。粗熱がとれたら、縦幅5~6cmの細切りにする。
- ④中華麺は袋の表示時間通りに茹でた後、ザルにあげる。流水で粗熱をとった後、氷水で冷やしてザルにあげる。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、肉を1~2枚ずつ入れ、火が通ったらザルにあげて冷ます。食べやすい大きさに切る。
- ⑥器に中華麺を盛り、その上に具材を盛り付け、最後にレモンを飾る。食べる直前に冷麺のたれをかける。

ピーマンとカニカマのきんぴら



材料 2人分

- ピーマン …………… 4～5個 (140g)
- カニカマ …………… 5本
- 油 …………… 小さじ1
- ★〔しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1/2〕

1食あたりの栄養価

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.2g
炭水化物	6.1g
食物繊維	1.6g
塩分	0.8g

野菜の量

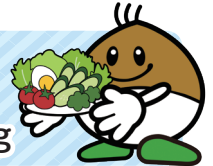
1人分 70g

作り方

- ①ピーマンはヘタと種をとり、細切りにする。カニカマは細く割く。
- ②フライパンに油を入れて熱し、中火でピーマンがしんなりするまで炒める。
- ③カニカマと★を加えて、さっと炒める。

めざそう

野菜1日 350g



健康情報

ワンポイント



たばこ・アルコールにより がんのリスクは高くなる!?

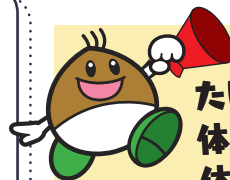
たばこやアルコールによって、がんになるリスクが高まります。
下の図は、がんとの関係をまとめたものです。

※…データ不十分

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	前立腺がん	子宮頸がん	子宮内膜がん	卵巣がん
喫煙	確実	確実	ほぼ確実	確実	可能性あり	可能性あり	確実	確実	※	確実	※	※
飲酒	確実	※	確実	※	確実	※	確実	※	※	※	※	※

出典：国立がん研究センター「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究」
https://epi.ncc.go.jp/files/02_can_prev/201203pamphlet_0307.pdf

- がんだけでなく、喫煙によるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や心臓病、大量飲酒による肝臓への負担など他の疾患への影響もあります。



たばことアルコールによる
体への影響を知って、
体を見つめ直しましょう