



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

うまみたっぷり! 豚とトマトの卵炒め

材料 2人分

- 豚もも切り落とし ……100g
- トマト ……中 2 個 (300g)
- 卵 ……2 個
- 油 ……大さじ 1
- 塩 ……ひとつまみ (1g)
- ★ [しょうゆ ……大さじ1/2
- かつお節 ……1 パック (2g)

仕上げにお好みで

- 青ねぎ ……適量
- 黒こしょう ……適量



1食あたりの栄養価

エネルギー	259kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	16.5g
炭水化物	7.8g
食物繊維	1.5g
塩分	1.4g

野菜の量

1人分 150g

POINT

- しいたけ、えのき、しめじなどのキノコ類を加えてもおいしいです。
- 豚肉は牛肉やひき肉などで代用しても OK !



作り方

- ① トマトは8等分のくし切りまたは直径2~3cmのざく切りにする。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ フライパンを中火にかけ、温まれば油、豚肉、塩を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらトマトを加えて、表面が崩れる程度に炒め合わせる。
- ⑤ フライパンの端に具材を寄せ、空いたスペースに卵を加えて大きくゆっくりかき混ぜながら半熟卵を作る。
- ⑥ ★を加えて全体を炒め合わせる。
- ⑦ 皿に盛り付けて、お好みで青ねぎや黒こしょうをかける。

めざそう

野菜 1日 350g



豆苗ともやしのごまナムル



もやし・豆苗1袋
使い切りメニュー♪

材料 4人分

- 豆苗…………… 1パック
(豆・根含む 200g)
- もやし…………… 1パック (200g)
- わかめ (乾燥) …… 小さじ 2 (2g)
- ★ 鶏がらスープの素… 小さじ 1と 1/2
- 砂糖…………… ひとつまみ (1g)
- 塩…………… ひとつまみ (1g)
- ごま油…………… 小さじ 1/2
- すりごま (白) …… 小さじ 2

1食あたりの栄養価

エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.2g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.5g
塩分	0.8g

野菜の量

1人分 75g

作り方

- ①ボウルに★を入れて混ぜる。
- ②豆苗は豆から上の茎を少し残したところでカットし、さっと洗い、2等分に切る。
- ③鍋に水、もやしを入れて火にかけて沸騰したら、もやしをザルに取り出す (お湯は捨てない)。残ったお湯を再度沸騰させ、豆苗、わかめを入れて30秒茹でて、もやしが入っているザルにあげる。箸でかるくほぐしながら、粗熱をとる。
- ④粗熱がとれたらしっかり水気をしぼり、①のボウルに入れて和える。
- ⑤ごま油をまわし入れ、すりごまを加え、混ぜ合わせる。

POINT

豆苗は、「えんどう豆」の若い葉と茎を食べる緑黄色野菜です。



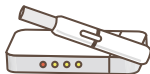
健康情報

ワンポイント



新型たばこって安全なの？

「加熱式たばこ」や「電子たばこ」などの煙が出ない新型たばこを使用する人が増えています。



新型たばこ
だったら
安全なの??

安全とは言いきれません。

「加熱式たばこ」や「電子たばこ」について日本や海外で健康被害が報告されています。



参考:厚生労働省e-ヘルスネット、日本医師会「禁煙は愛」



加熱式たばこも電子たばこも健康被害を起こす可能性があります!

新型たばこについて正しい知識を身に付けましょう。

詳しい情報は
市ホームページ
をチェック!