



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.40

鶏の香味だれ



1食あたりの
エネルギー 326kcal
塩分 2.4g
野菜の量 88g

野菜から
たべよう!

野菜W



☆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♪





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

