



管理栄養士考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.52

カッパスープの素で☆

## ブロッコリソット

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



野菜から  
たべよう!



70%W

### ☆材料☆ (2人分)

- ブロッコリー・・・小1株 (200g)
- エリンギ・・・大2本 (100g)
- ベーコン (ハーフサイズ)  
・・・1パック (40g)
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ごはん・・・お茶碗小盛り2杯  
(260g)
- ★ コンスープの素・・・2袋
- 牛乳・・・・・・・・・・・・200ml
- 黒こしょう・・・・・・・・・・少々

<1人分>

エネルギー 400kcal

塩分 0.9g

野菜の量 150g

### ☆作り方☆

- ① ブロッコリーは、房の部分をざく切り、茎の部分をみじん切りにする。  
エリンギは、0.5cm角に切る。ベーコンは、0.5cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を入れて火が通るまで炒める。
- ③ ②に★を加え、混ぜながら水気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをかける。

\*別の種類のスープの素で作ったり、チーズを載せてオーブントースターで焼いてドリアにしたり、アレンジも楽しめる☆





## 大根そぼろ on 白菜



<1人分>  
**エネルギー 127kcal**  
**塩分 0.9g**  
**野菜の量 100g**

### ☆材料☆ (2人分)

- 白菜・・・1~2枚(100g)
- 大根・・・・厚さ3cm  
(100g)
- 豚ミンチ・・・・・60g
- ごま油・・・・小さじ1/2
- 焼肉のたれ・大さじ1・1/2
- 青ねぎ・・・・・少々

### ◎作り方◎

- ① 白菜は、細切りにする。大根は、0.5cm角に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ミンチと大根を炒める。火が通ったら、焼肉のたれを加えてからませる。
- ③ 器に白菜を平らに盛り、その上に②をのせ、青ねぎを飾る。

\*大根そぼろは、ごはんの上にものせてもおいしいくり♪

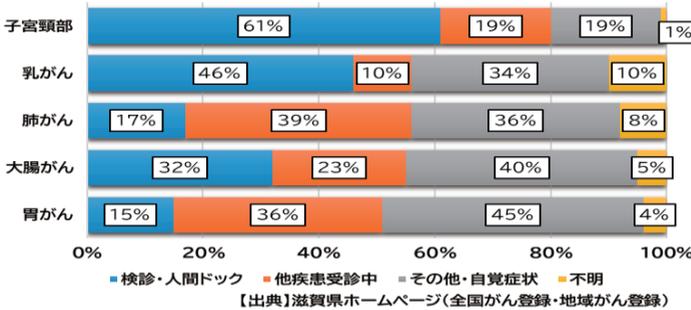


めざそう  
**野菜1日  
 350g**

## 健康情報 ワンポイント

## 受けていますか?がん検診

がんの発見経緯(2016~2018年全国がん登録)  
 (栗東市)



左のグラフは  
 がんが発見された  
 経緯くり



がん検診や人間ドックがきっかけで発見されたがんは早期である割合が高く、自覚症状等があり通院中に発見されたがんは進行期の割合が高いと言われています。

※出典：滋賀県ホームページ(全国がん登録・地域がん登録)

検診は元気なうちから定期的に受診することがとても大切くり

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

