



管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ No.53

ほうれん草と豆腐の ふわふわ焼き

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)

- ほうれん草・・・1束(200g)
- 豆腐・・・・・・1丁(350g)
- 卵・・・・・・1個
- 小麦粉・・・大さじ7(60g)
- 和風だしの素・・・・小さじ2
- 油・・・・・・大さじ1
- とろけるチーズ(お好みで)
・・・・・・2枚

<1人分>

エネルギー 466kcal

塩分 1.9g

野菜の量 100g

❖作り方❖

- ① ほうれん草は洗って2cm幅に切る。
- ② ボウルに豆腐、卵、小麦粉、和風だしの素を入れてよく混ぜ、①のほうれん草も混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②の半量を丸く入れ中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ お好みでチーズをのせ、ふたをして余熱で溶かす。

*ふわふわの豆腐のお好み焼き生地でほうれん草がもりもり食べられるくり♪
ポン酢やソースやしょうゆなど好みの調味料をかけても美味しいくり♪





かぼちゃとなすのマリネ

<1人分>

エネルギー 270kcal
塩分 0.5g
野菜の量 131g



✪材料✪ (2人分)

かぼちゃ・・・1/8個
(種付き180g)
なす・・・・・・1本(100g)
オリーブオイル・大さじ1×2回
～マリネ液～
オリーブオイル・・・・大さじ1
酢・・・・・・大さじ1・1/2
砂糖・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・3つの指でしっかり
ひとつまみ(1g)

✪作り方✪

- ① マリネ液の材料をボウルに合わせる。
- ② かぼちゃは一口大に切り、ラップをして600Wで2分レンジにかける。
- ③ なすは乱切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃを焼き色がつくまで焼き、マリネ液で和える。
- ⑤ そのままのフライパンにオリーブオイルを足して、なすを入れ、焼き色がついたら④に加え、和える。

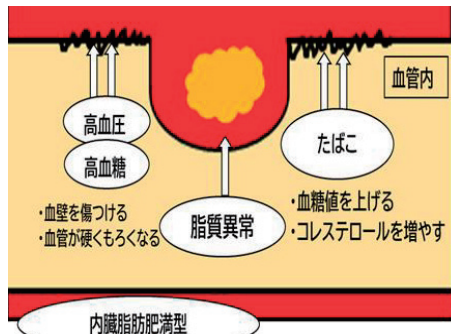
めざそう
野菜1日
350g



健康情報
ワンポイント

若さは“血管”から！

キケン！！動脈硬化



《動脈硬化とは》

脂質異常や高血圧などの生活習慣病や喫煙・肥満・運動不足などの危険因子が原因で、血管（動脈）が厚く硬くなることを“動脈硬化”と言います。
動脈硬化は、症状なく進行し脳血管疾患や心疾患などを引き起こします。
症状がないうちから、定期的に健診を受診しましょう！

食事や運動などの生活習慣を見直して、血管を若く保とう！

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

