



管理栄養士考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.54

レンジで♪

## 鶏肉と小松菜の味噌煮

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)

鶏もも肉・・・1枚(300g)  
小松菜・・・1束(200g)

★ みそ・・・大さじ1・1/2  
しょうゆ・・・大さじ2/3  
砂糖・・・大さじ1

<1人分>

エネルギー 252kcal

塩分 2.8g

野菜の量 100g

### ☆作り方☆

- ① 鶏肉は一口大に切り、★を混ぜ合わせる。  
(※ポリ袋を使うと手が汚れずにつくれます♪)
- ② 小松菜は洗って3cm長さに切る。
- ③ 耐熱の大きめの容器に②の小松菜をのせ、その上に①の鶏肉を広げる。
- ④ ふんわりラップをして600wの電子レンジで8分加熱する。

\*先に鶏肉を調味料と混ぜ合わせることで、電子レンジで加熱するだけで味がしみた料理になります♪





# もやしとわかめの ツナポン酢和え



<1人分>  
**エネルギー 108kcal**  
**塩分 1.4g**  
**野菜の量 50g**

## ✿材料✿ (2人分)

- もやし・・・1/2袋 (100g)
- 乾燥わかめ・・・大さじ1 (3g)
- ツナ缶・・・・・・1缶 (70g)
- ポン酢・・・・・・大さじ1

## ✿作り方✿

- ① もやしはサッと洗って耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分半加熱し、ざるにあげて水気を切る。
- ② わかめは水で5分ほど戻し、水気を絞っておく。
- ③ もやしとわかめとツナをポン酢で和える。

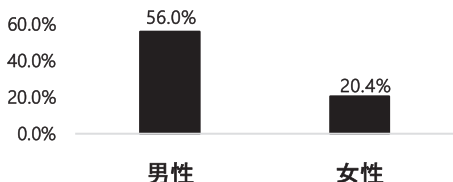


めざそう  
 野菜1日  
 350g

## 健康情報 ワンポイント

# 脱！メタボ～腹囲を減らそう～

### 腹囲が基準値※を超えた人の割合



### 栗東市の現状

特定健診を受診した人のうち、  
 男性：56.0%  
 女性：20.4%  
 がメタボリックシンドローム  
 該当者・予備群です

※基準値：男性 85 cm未満、女性 90 cm未満

資料：KDB システム

(令和3年度メタボリックシンドローム該当者・予備群)

腹囲が基準値以上であるが、血圧や血液データでメタボ判定値に該当しない人は除いています。

健診でなぜ“腹囲”を測るの？



腹囲を測ることで、内臓周りの脂肪量を予測しています。  
 腹囲が基準値以上の方は、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され  
 糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金となります。

**腹囲が基準値以上であれば、食事や運動など生活習慣を見直せば、  
 病気の予防や重症化を防げます！**

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

