



管理栄養士  
考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.13

## キャベツの 豆乳ドリア

野菜から  
たべよう!



元気W



- ☆材料☆ (2人分)
- キャベツ・2~3枚(150g)
  - 玉ねぎ・・1/2個(120g)
  - ハム・・・・・4枚
  - コーン・・・・・20g
  - 油・・・・・大さじ1/2
  - 小麦粉・・・・・大さじ2
  - 豆乳(常温に戻す)・200ml
  - 固形コンソメ・・・・1/2個
  - 塩・・・・・ひとつまみ
  - 胡椒・・・・・少々
  - ごはん・・・・・2杯分
  - とろけるチーズ・・・・40g
  - 乾燥パセリ(あれば)・・少々

1食あたりの

エネルギー 499kcal

塩分 2.2g

野菜の量 145g

### ☆作り方☆

- ①キャベツ・ハムは、1cm幅の短冊切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②フライパンに油をひき①とコーンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③一度火を止め小麦粉を全体にふり入れてから、弱火で粉っぽさがなくなるまで炒めた後、豆乳を入れひと煮立ちさせる。
- ④固形コンソメを入れとろみがついてきたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱容器にごはん、④、チーズの順にのせて焦げ目がつくまでトースターで焼く。
- ⑥最後に乾燥パセリをかけて出来上がり。



\*フライパン一つで豆乳のホワイトソースができるよ♪やさしい味のグラタン作り。





## 新たまねぎと油揚げの和サラダ

エネルギー	68kcal
塩分	0.7g
野菜の量	80g

### ☆材料☆ (2人分)

- 新たまねぎ・3/4個 (150g)
- 油揚げ・・・1/4枚 (20g)
- 貝割れ大根  
・・・1/4パック (10g)
- ★ 薄口醤油・・・大さじ1/2
- だし汁・・・大さじ1/2

### ☆作り方☆

- ①新玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、ザルにあげておく。
- ②貝割れ大根は根元を切り落とす。
- ③油揚げは長さ3cmの短冊切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ④ボールに★を入れ、水気をしぼった玉ねぎ、油揚げ、貝割れ大根を加えて和える。

健康推進員伝達レシピより

めざそう  
野菜1日  
350g



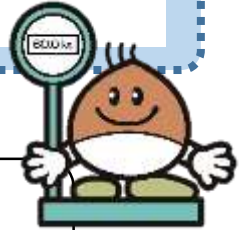
\*玉ねぎは、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高める働きがあるくり♪

脱メタボリック  
シンドローム!

## 体重をはかろう!

## 体重は健康のバロメーター

毎日体重測定し、自分の適正体重を保ちましょう!  
できれば同じ時間帯に測定し、記録をつけましょう。



栗東市はメタボ該当者と予備群が多いくり!

## あなたの適正体重は? BMIで計算してみましょう。

●身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重(kg)  
【例】身長160cmの場合 1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3kg

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

栗東市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

