



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.14

オクラとエリンギの スパイシーピラフ

野菜から
たべよう!



たべよう!



☆材料☆ (2人分)

- ごはん・・・お茶碗2杯分
- 玉ねぎ・・・1/2個(100g)
- エリンギ・・・1~2本(50g)
- オクラ・・・4本(40g)
- 鶏ムネ肉・・・60g
- ケチャップ・・・大さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- カレー粉・・・小さじ1
- 胡椒・・・少々
- 油・・・小さじ1

★

1食あたりの	
エネルギー	350kcal
塩分	0.5g
野菜の量	95g

☆作り方☆

- ①玉ねぎとエリンギは、粗みじん切りにする。オクラは、5mm 幅の輪切りにする。鶏肉は、1.5cm 角に切る。
- ②熱したフライパンに油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎとエリンギを加えて炒める。さらにオクラを加えて炒めた後、★とごはんを加えて全体に味がなじむように炒める。



*オクラは、塩もみや下茹でをせずそのまま炒めるので、手軽に作れるくり！

*カレー粉は塩分をほとんど含んでいない調味料くり。スパイシーな香りと辛さで薄味でもおいしく食べられるから、減塩メニューにぴったり♪





トマトとモロヘイヤのスープ

エネルギー **50kcal**
 塩分 **1.3g**
 野菜の量 **65g**

☆材料☆ (2人分)

トマト・・・1/2個 (100g)
 モロヘイヤ・・・3茎 (30g)
 卵・・・・・・・・・・1/2個
 鶏がらスープの素・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・300ml
 胡椒・・・・・・・・・・少々

◎作り方◎

- ①トマトは皮を湯むきし、角切りにする。
- ②モロヘイヤはゆでた後、刻む。
- ③鍋に水を入れて沸騰させ、鶏がらスープの素を加えて溶かした後、トマトを加えて一煮立ちさせる。
- ④溶き卵を箸に沿わせながら③の鍋に加え、卵が浮いてきたら、サッと箸で混ぜる。
- ⑤食べる直前に、モロヘイヤと胡椒を加える。

健康推進員養成講座レシピより

めざそう
 野菜1日
 350g



*トマトの赤色とモロヘイヤの緑色と卵の黄色で、カラフルなスープだよ♪

けん診を受けよう

年に1度はけん診を受けましょう

生活習慣病が医療費に占める割合



生活習慣病は年齢が上がるにつれて増えていく病気です。自覚症状がなく進行していくので、健診を受けて早めに予防することが大事です！

資料：栗東市疾病分類統計表（国民健康保険 平成23年5月診療分）

※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

