



管理栄養士  
考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.16

## 三色野菜の 和風ビビンバ

野菜から  
たべよう!



簡単レシピ



1食あたりの  
エネルギー 399kcal  
塩分 1.2g  
野菜の量 96g

### ☆材料☆ (2人分)

厚揚げ (やわらかめ)

・・・1枚 (130g)

しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/2

A 生姜・・・1/2片 (2g)

鶏がらスープの素

・・・小さじ1/3

もやし・・・1/2袋 (100g)

豆苗・・・1/2袋 (50g)

にんじん・・・1/4本 (40g)

B しょうゆ・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ1/2

ごはん・・・2杯分

白ごま・・・適量

コチュジャン・・・適量

### ☆作り方☆

①豆苗は5cmの長さ、にんじんは千切りにする。

②①ともやしを耐熱容器に入れラップをかけて、電子レンジ600Wで3分加熱する。冷めたら水気を絞りBで和える。

③生姜はすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。

④厚揚げは2cm幅の角切りにする。フライパンに入れて焼き目が付く程度に炒める。Aを入れて煮からめる。

④⑤丼にごはんを盛り②④のをせ、ごまをかけコチュジャンを添えて出来上がり。



\*厚揚げを使うので、安くてヘルシー♪  
簡単スピードメニューくり。





## まろやか大根のツナマヨサラダ

エネルギー	97kcal
塩分	0.4g
野菜の量	60g

### ☆材料☆ (2人分)

大根・・・3cm (120g)  
 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2  
 ツナ缶(水煮)・・・・30g  
 ★ マヨネーズ・大さじ1と1/2  
 酢・・・・・・・・大さじ1/2  
 しょうゆ・・・小さじ1/4

### ⊕作り方⊕

- ①大根は皮をむいて千切りにする。
- ②①に砂糖をまぶして10分置く。置いた後、水分をしっかりしぼる。
- ③ツナ缶の汁気をきる。
- ④食べる直前に★に②と③を和える。

健康推進員伝達レシビより

めざそう  
 野菜1日  
 350g



\*砂糖で水分を出すよ。  
 塩分を抑えられ、まろやかに仕上がるくり。  
 量は少しいいくり～。

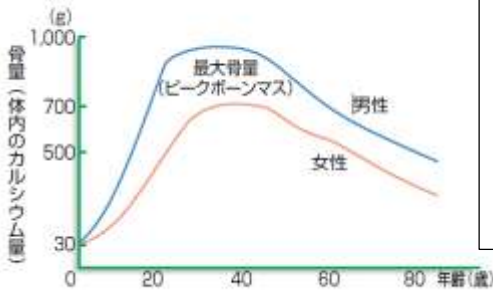
## 骨粗しょう症 予防

### 骨粗しょう症を予防しよう!



## 18歳までに骨量を増やしましょう!

骨量の変化



(東京都多摩老人医療センター 林孝史 原図)

人生で最も骨量が多くなるのは、20歳前後です。それまでに骨量を増やし、できるだけ長く維持することが重要です。運動をしっかり行い、カルシウムの多い食品を摂取したり、日光を浴びて、骨量を増やしましょう!



※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

