



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.17

とろ〜りチーズの大根餅

野菜から
たべよう!



たべよう!



- ☆材料☆ (2人分)
- 大根・・・・・・・・8cm(250g)
 - ベーコン・・・・・・・・4枚(80g)
 - チーズ(ピザ用またはスライス
たっぷり(60g))
 - 小麦粉または片栗粉・大さじ6

1食あたりの
エネルギー 367kcal
塩分 1.7g
野菜の量 125g

☆作り方☆

- ① 大根は細切りにする。(スライサーがあると便利。)太くなくても大丈夫!
- ② ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ ボウルに①の大根、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。粉っぽさが残るようであれば少し水を足す。
- ④ ③に②のベーコン、チーズ(スライスなら手で適当にちぎる)を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油(分量外)をひき、④を入れて形を整える。
- ⑥ ふたをして弱火で両面焼き色がつくまで加熱する。



弱火で加熱することで大根が柔らかくとろとした仕上がりになるくり♪



キャベツの梅マヨサラダ

エネルギー 37kcal
塩分 0.5g
野菜の量 60g

☆材料☆ (2人分)

キャベツ・・・大2枚 (120g)
梅干し・・・
中1/2個(種を除いて3g)
ポン酢・・・大さじ1/4
マヨネーズ・・・大さじ1/2

☆作り方☆

- ① キャベツは5mm幅に切り、耐熱容器に入れラップをして600wのレンジで2分加熱し、粗熱がとれたら水気を切る。
- ② ボウルに①のキャベツ、種を除いて身をほぐした梅干し(包丁できざんでも良い)、ポン酢、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。

健康推進員伝達レシピより

めざそう
野菜1日
350g



梅の酸味と塩味で、塩分控えめで食べられるくり！
好みですりごまを入れると風味が出ておいしいくり～！

運動しよう！

日常生活の中でプラス10分！

日常生活の中で
プラス10分体を動かしましょう。



本当は、時間を作って運動ができるといいのだけれど・・・という方は、
動きを多くして、活動量を増やしましょう！

掃除する



通勤で歩く
距離を伸ばす



運動する



歩いて
買い物に行く

※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