



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ[®] No.18

レタスと卵の中華マヨ炒め

野菜から
たべよう!



7分W



- ☆材料☆ (2人分)
- レタス・・・1個(約300g)
 - 卵・・・・・・・・・・3個
 - マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
 - 鶏がらスープの素・・小さじ2

1食あたりの

エネルギー **243kcal**
塩分 **1.8g**
野菜の量 **150g**

☆作り方☆

- ① レタスは洗って水気を切り、手で一口大にちぎる。
- ② 卵は溶いておく。
*水を大さじ1ほど入れるとよりふんわり仕上がる。
- ③ フライパンにマヨネーズを入れ、強火にかけ、マヨネーズが溶けてきたらフライパンを回し全体にいきわたらせる。
- ④ 溶き卵を加え、大きく木べらで混ぜ、半熟卵を作る。
- ⑤ レタス、鶏がらスープの素を加え、レタスがしんなりするまで2分ほど炒める。



*マヨネーズは大さじ1で100kcal近くあるので、ダイエット中の方は注意くり!





小松菜ともやしの昆布茶お浸し

エネルギー 25kcal
 塩分 0.8g
 野菜の量 100g

★材料★ (2人分)

- もやし・・・1/2袋(100g)
- 小松菜・・・2株(100g)
- 昆布茶・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ1
- ★ごま油・・・小さじ1/2
- 醤油・・・小さじ1/2

◎作り方◎

- ① 小松菜を洗い、熱湯で茹でて、冷水でさます。4cm長さに切り、よく水気を絞る。
- ② もやしを洗い、熱湯で茹でてザルにあげ、冷めたらよく水気を絞る。
- ③ 小松菜、もやし、★を混ぜ合わせる。

健康推進員伝達レシビより

めざそう
 野菜1日
 350g



*小松菜は栗東市でも多く生産される冬の野菜くり♪
 比較的安値で、カルシウムも多く含むから、家庭料理で積極的に取り入れたい食材くり。

睡眠を大切に!

睡眠時間のめやす

10歳代前半は8時間以上。

20歳代以降は6時間以上～8時間未満のあたり。

寝つきが悪い、途中で起きてしまう、熟睡感がない、日中眠くてしかたないなどの不調が続く場合は、医師など専門家に相談してみるくり!

年齢	睡眠時間
15歳前後	約8時間
25歳	約7時間
45歳	約6.5時間
65歳	約6時間



若年世代：夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保とう
 勤労世代：疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠をとろう
 熟年世代：朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠をとろう

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。参考：健康づくりのための睡眠指針

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

