



管理栄養士
考案！

野菜たっぷりレシピ No.19

和風かに玉～野菜あん～

野菜から
たべよう！



70kcal W



☆材料☆（2人分）

卵・・・・・・・・・・3個
かに風味かまぼこ・・・3本
枝豆（冷凍）・・・・5さや
油・・・・・・・・・・小さじ1
玉ねぎ・・1/2個（100g）
人参・・・・1/3本（50g）
水菜・・・・・・・・1株（40g）

A { めんつゆ（2倍濃縮）
・・・・・・50ml
水・・・・・・・・150ml
B { 片栗粉・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・大さじ1

☆作り方☆

- ①枝豆は解凍して、さやから出す。玉ねぎは薄切りに、人参は細切りにする。水菜は3～4cm幅に切る。
- ②卵を割りほぐし、枝豆と、かに風味かまぼこを手でさきながら加えて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を全て流し入れた後、ふたをして卵が固まるまで焼く。食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ④鍋に玉ねぎ、人参、Aを入れて煮る。水菜を加えてサッと煮た後、Bを加えてとろみをつけ、③のかに玉の上にかける。



*かに玉は、小さいフライパンで焼くと厚みのあるかに玉に仕上がるくり。
*水菜の代わりに豆苗やみつばを入れてもおいしいくり！





生姜風味のきのこ白和え

エネルギー 50kcal
塩分 0.9g
野菜の量 51g

☆材料☆ (2人分)

絹ごし豆腐

・・・1/6丁(50g)

ひじき ・・・ 3g

人参 ・・・ 1/3本(50g)

えのき ・・・ 1/2株(50g)

生姜 ・・・ 1/2かけ(2g)

砂糖 ・・・ 小さじ1

塩 ・・・ 少々

★ すりごま ・・・ 小さじ1

醤油 ・・・ 小さじ1

みそ ・・・ 小さじ1/2

健康推進員伝達レシビより

◎作り方◎

- ①ザルの上に豆腐、キッチンペーパーを重ね、重しをして水気をきっておく。ひじきは水につけて戻した後、サッとゆでる。
- ②人参は3cm長さの細切りに、えのきは3cm長さに切り、ゆでる。
- ③ボウルにすりおろした生姜、豆腐、★を入れて、滑らかな状態になるまで混ぜる。
- ④ ③に水気を絞ったひじき、人参、えのきを加えて和える。

めざそう
野菜1日
350g



歯とお口に 健康に

痛くなくても年1～2回歯科検診へ行こう！

歯科検診を受けて、自分では取れない
歯垢や歯石を専門家に取ってもらうくり！



歯科医院での
プロフェッショナルケア
一人ひとりに合わせた

- ・治療
- ・予防処置
- ・歯みがき指導など



自分で実施する
セルフケア
歯科医院での指導をもと
に行う

- ・歯みがき
- ・デンタルフロスなどを
使ったケア

むし歯予防と歯周病予防をして、
いつまでもおいしく食べましょう。

※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

