



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.20

彩り野菜チャフキ

野菜から
たべよう!



7分W



＊材料＊ (2人分)

- 緑豆春雨・・・40g
- 豚小間切り肉・・・100g
- 人参・・・1/3本(50g)
- しいたけ・・・2～3個(50g)
- ピーマン・・・3個(90g)
- にんにく・・・1/2かけ(2g)
- ゴマ油・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ1
- ★ しょうゆ・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2

1食あたりの

エネルギー 243kcal

塩分 1.4g

野菜の量 96g



＊作り方＊

- ①フライパンに水を入れて沸騰させ、春雨をゆでた後、ザルに上げて水気を切っておく。人参、しいたけ、ピーマンは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら、人参としいたけを加えて炒める。
- ③ピーマンを加えてサッと炒めた後、春雨と★を加え、春雨をほぐしながら水分がなくなるまで炒める。



* お好みで、ゴマと豆板醤少々を加えると本格的になるくり♪
* お肉は、牛肉でもOKくり!





れんこんとみつばのサラダ

エネルギー 146kcal
 塩分 0.8g
 野菜の量 84g

☆材料☆ (2人分)

- れんこん・・・150g
- みつば・・・1束(18g)
- コースハム・・・2枚
- すりごま・・・小さじ2
- しょうゆ・・・小さじ2/3
- ★ 砂糖・・・小さじ1/2
- マヨネーズ・・・大さじ1・1/2

◎作り方◎

- ①れんこんは厚さ2mmのいちょう切りにし、酢水(分量外)に浸ける。みつばは2~3cmの長さに切る。コースハムは、短冊切りにする。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、れんこんを加えて2~3分茹でた後、ザルにあげて冷ます。
- ③ボウルにれんこん、みつば、コースハムを入れ、★を加えて和える。



めざそう
 野菜1日
 350g



*れんこんは酢水に浸けるとアクが抜け、変色を防ぐことができるくり！切ったら、すぐに酢水に浸けるくり！

歯とお口を
 健康に！

毎日、フッ素入り歯みがき剤を使おう！

毎日フッ素入り歯みがき剤を使うと、歯を強くしたり、むし歯になるのを防ぐくり！



歯みがきの手順と注意事項

- ① 歯みがき剤を子ども用歯ブラシの半分の量をつける。
- ② 歯みがきの前に歯みがき剤を歯全体に広げる。
- ③ 2分間歯みがきを行う。
 ◆1日に1回は、十分に時間をかけて歯みがきをしましょう。
- ④ おちょこ1杯くらいの水を含み30秒間ブクブクうがいをする。(1回)
- ⑤ 歯みがき後2時間程度は飲食をしないようにする。

※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

