



管理栄養士  
考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.21

## 冬野菜を使った アクアパッツァ

野菜から  
たべよう!



- ☆材料☆ (2人分)
- あさり(殻つき)・・・200g
  - 鮭・・・・・・・・・・2切れ
  - 大根・・・2~3cm(100g)
  - レンコン・・・・・・・・60g
  - 人参・・・・・・・・1/8本(20g)
  - プチトマト・・・・・・・・6個
  - にんにく・・・・・・・・1片(5g)
  - オリーブ油(油でもOK)
    - ・・・・・・・・大さじ1
  - 酒・・・・・・・・大さじ3
  - 青ねぎ(細)・・・1本(10g)

1食あたりの

エネルギー	224 kcal
塩分	1.1g
野菜の量	121g

### ◎作り方◎

- あさりを塩抜きしておく。鮭に塩(分量外)をふりしばらく置いた後、水気をふき取る。
- 大根、レンコン、人参は、薄い半月切りもしくはいちょう切りにする。プチトマトは半分に切り、にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油大さじ1/2を入れ大根、レンコン、人参を中火で炒める。少し焦げ目がついたら、一度取り出す。
- フライパンに油大さじ1/2、にんにくを入れて弱火にかけて香りを油にうつした後、鮭を入れ両面をかるく焼く。
- ④に③、あさり、プチトマト、酒の順に入れてフタをして蒸す。
- 火が通ったら皿に盛り付け、青ねぎを散らして出来上がり。



\*野菜に魚とアサリのうま味がしみ込んで美味しいよ♪  
簡単で、豪華に仕上がるレシピくり~。





## 長いもとパプリカのなます

エネルギー 50 kcal  
 塩分 0.5g  
 野菜の量 75g

### ☆材料☆ (2人分)

長いも . . . . . 70g  
 パプリカ (赤) . . . . . 40g  
 パプリカ (黄) . . . . . 40g  
 酢 . . . . . 大さじ1  
 ★ 砂糖 . . . . . 大さじ1  
 塩 . . . . . ひとつまみ

### ⊙作り方⊙

- ①長いもは皮をむき、長さ5cmの短冊切りにし、パプリカは縦に薄切りにする。
- ②ボールに★をいれて混ぜる
- ③②に①を入れて和える。冷蔵庫で冷やしてできあがり。

めざそう  
 野菜1日  
 350g



\*シャキシャキとねばねばの食感が楽しい一品くり。

## タバコについて 考えよう

## タバコの煙から大切な人を守ろう

タバコの煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

### 受動喫煙の健康への害



・心臓病 (心筋梗塞、狭心症等)

・脳卒中

・中耳炎 (慢性中耳炎)

・肺がん  
 ・呼吸器疾患の悪化  
 ・ぜんそくの誘発と悪化

・呼吸器感染症 (気管支炎、肺炎)  
 ・ぜんそくの誘発と悪化  
 ・咳、息切れ

・妊娠：低出生体重児または妊娠期間に比べて小さい胎児  
 ・早産

・乳幼児突然死症候群 (SIDS)



※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

