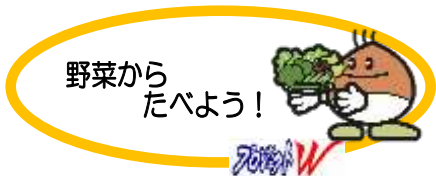




管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.22

豆苗とブロッコリーの ペロンチーノ風



- ☆材料☆ (2人分)
- 豆苗・・・1袋(100g)
 - えのき・・・1株(100g)
 - ブロッコリー
・・・3~4房(60g)
 - ハーフベーコン・・・4枚
 - にんにく・・・1かけ(5g)
 - 輪唐辛子・・・少々
 - オリーブオイル・・・小さじ1
 - 塩・・・少々

1食あたりの

エネルギー 138kcal

塩分 0.7g

野菜の量 132g

☆作り方☆

- ①豆苗は3等分に切る。えのきは半分に切る。ブロッコリーは細かい小房に切りわけ。ベーコンは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にブロッコリーとかぶるくらいの水を入れてラップをし、600Wの電子レンジで4~5分加熱した後、ザルに上げる。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、輪唐辛子を入れて火にかけ、香りが出てきたらベーコンとえのきを加えて炒める。えのきがしんなりしてきたら、豆苗とブロッコリーを加えて炒め、火が通ったら塩で味を調える。



*ゆでたパスタを加えると、ランチに
ぴったりくり!

*輪唐辛子は、一味唐辛子でもOK!





ほうれん草ときのこのうまみ和え

エネルギー 23kcal
 塩分 0.6g
 野菜の量 80g

☆材料☆ (2人分)

- ほうれん草
 - ・ 1/2束 (100g)
- エリンギ ・ 1~2本 (40g)
- 人参 ・ 20g
- ★ かつお節 ・ 1/2パック
- 梅昆布茶 ・ 小さじ1/2

🍳作り方🍳

- ①エリンギはたて半分に切り、さらに横半分に切った後、短冊切りにする。人参は千切りにする。
- ②水から人参をゆで、沸騰してきたらエリンギを加えてゆで、ザルにあげる。
- ③ほうれん草はゆでた後、冷水にあげて水気を絞り、2cm長さに切る。
- ④水気を絞った②、③を★で和える。

健康推進員伝達レシピより

めざそう
 野菜1日
 350g



*かつお節と梅昆布茶で味付けした、うまみたっぷりの和えものくり♪

禁煙しよう!

家計見直しの機会に、禁煙してみませんか?

タバコ代と禁煙治療の自己負担額



禁煙したほうが、お財布にも身体にもやさしいくり!

●1日1箱(430円)のタバコを吸い続けると・・・

1年で 約15万円
 5年で 約78万円
 10年で 約160万円

※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

