



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.23

鶏肉と根菜の ごま味噌煮

野菜から
たべよう!



たべよう!



❖材料❖ (2人分)

- 鶏もも肉・・・120g
- 冷凍根菜ミックス・・・150g
- 大根・・・2～3cm(100g)
- だし・・・300ml
- 砂糖・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 味噌・・・小さじ2
- すりごま・・・小さじ2

1食あたりの

エネルギー **200kcal**
 塩分 **1.4g**
 野菜の量 **125g**

❖作り方❖

- ①鶏肉、大根は一口大に切る。
- ②鍋にだし汁、大根を入れ沸騰させた後、鶏肉、根菜ミックスを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③砂糖・みりん→しょうゆ→味噌の順に入れて10分弱火で煮込む。
- ④すりごまを入れてできあがり。



*下処理が必要な根菜も冷凍食品を使うことで
 手軽に調理ができるくり♪
 少し甘めの味噌味で美味しいくり。





キャベツとちくわのサラダ

エネルギー 67kcal
 塩分 0.7g
 野菜の量 60g

☆材料☆ (2人分)

- キャベツ・・・大2枚(120g)
- ちくわ・・・・・・・・・・1本
- 味噌・・・・・・・・・・小さじ1
- ★ マヨネーズ・・・小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1/2

◎作り方◎

- ①キャベツは5mm幅の短冊切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱し、あら熱をとる。
- ②ちくわはたて半分に切ってから薄切りにする。
- ③ボールに★を入れてよく混ぜ合わせたものに、①②を入れて和える。

健康推進員伝達レシピより

めざそう
 野菜1日
 350g



*キャベツの芯は、ビタミンCを多く含んでいるくり♪捨てずに薄切りにして、一緒に調理するくり。

野菜を
食べよう!

野菜から食べよう!!

野菜から食べるといろいろな効果があるくり!



血糖値の急激な上昇を防ぐ

食物繊維が多いので
便通が良くなる



カロリーが低いので、
たっぷり食べても安心
(食べすぎの予防)

体内でのコレステロール、
脂肪の吸収をおさえる

血圧を下げる

※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

