



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.25

蒸し鶏の中華風

野菜から
たべよう!



わかたけ



参考：食の知恵袋教室レシピ

1食あたりの

エネルギー 137kcal

塩分 1.8g

野菜の量 108g

☆材料☆ (2人分)

- 鶏むね肉・・・150g
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 土生姜・・・1片(10g)
 - 酒・・・大さじ1
 - トマト・・・1個(150g)
 - きゅうり・・・1/2本(50g)
 - 貝割れ大根
 - ・・・1/4パック(15g)
- ★
- しょうゆ・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1
 - ごま油・・・小さじ1/2

☆作り方☆

- ①鶏肉は厚さが均一になるようにし、塩・こしょうをふる。
- ②器に鶏肉が重ならないように並べ、薄切りにした土生姜をちらし、酒をふってラップをしてレンジにかける(600wで約3分)。そのまま熱が冷めるまでおいた後、食べやすい大きさに手でさく。(蒸し汁は、残しておく)
- ③トマトは半月切り、きゅうりは千切り、貝割れ大根は2cm幅に切る。
- ④★と蒸し汁大さじ1を合わせる。
- ⑤器にトマト、きゅうりの順に盛り、鶏肉を並べて④のたれをかける。その上に、貝割れ大根を飾る。



*電子レンジで加熱する時間は様子を見て調整してほしい。鶏肉の厚さを均一にしておくと、ムラなく火が通る。☆





キャベツのスクランブル

エネルギー	145kcal
塩分	0.8g
野菜の量	75g

✿材料✿ (2人分)

キャベツ・・・小1/4 (150g)
 卵・・・・・・・・・・2個
 牛乳・・・・・・・・50cc
 ★塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 オリーブオイル・・・小さじ1
 バター・・・・・・・・7.5g
 あらびきこしょう・・・適宜

✿作り方✿

- ①キャベツは3～4cmの食べやすい大きさにちぎる。卵を溶き、★を合わせて混ぜる。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①のキャベツをしんなりするまで炒め、バターを加える。
- ③②に①の卵を加えて中火にかけ、箸で混ぜながら半熟に仕上げる。
- ④器に盛り、お好みであらびきこしょうを振る。

参考：伝達レシピ

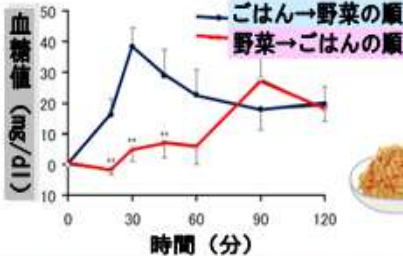
めざそう
 野菜1日
 350g



*鶏がらスープの素やコンソメを加えてアレンジもできるくり！

食事は野菜から食べ始めよう

野菜から食べると血糖値が緩やかにアップ



野菜から食べる事で、
 血糖値が急激に上がることを
 防いでくれるくり☆



金本 郁男, 井上 裕, 守内 匡, 山田 佳枝, 居村 久子, 佐藤 眞治
 日本糖尿病学会誌「糖尿病」(2010) 2月号

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

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

