



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.26

アスパラと豚肉のソテー

野菜から
たべよう!



70歳W



❖材料❖ (2人分)

- 豚ロース (薄切り)・・・140g
- アスパラガス・・・中3本(80g)
- 玉ねぎ・・・中1/4個(50g)
- すりおろしにんにく・・・小さじ1
- ホールトマト缶・・・100g
- オリーブオイル・・・小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・ふたつまみ
- こしょう・・・・・・・・少々

1食あたりの

エネルギー 192kcal

塩分 2.0g

野菜の量 115g

❖作り方❖

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② アスパラガスは根元のかたい部分を落とし、一口大に切る。
- ③ 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ ホールトマトをつぶしておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、すりおろしにんにくを入れ、①を炒める。香りがたったら、②、③を加えて炒める。
- ⑥ ④を加えてさらに炒め、塩こしょうで味をととのえる。



*アスパラガスに含まれるアスパラギン酸や豚肉に含まれるビタミンB1は、疲労回復に効果があるくり!





えだまめのポタージュスープ

エネルギー	174kcal
塩分	0.5g
野菜の量	100g

◎作り方◎

- ① 冷凍枝豆は、塩味つきの場合20分程度水につけて塩抜きし、茹でてさやから取り出す。
- ② たまねぎをみじん切りにし、色が透き通るまで中火で炒めて粗熱をとる。
- ③ ①の枝豆から飾り用に4粒ほど取り分け、残りの枝豆と②をフードプロセッサーにかける。なめらかになったら豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ ③を鍋に移し、水とこしょうを加えて火にかける。沸騰する手前で火を止め、器に注いで飾り用の枝豆を2粒ずつ乗せる。

☆材料☆ (2人分)

冷凍枝豆・・・150g (正味)
 (さやつき枝豆の場合300g)
 たまねぎ・・・1/4個 (50g)
 豆乳・・・・・・・・200cc
 水・・・・・・・・100cc
 こしょう・・・・・・・・少々

参考：伝達レシピ

めざそう
 野菜1日
 350g



*火にかけず、冷蔵庫に入れて冷製ポタージュにするのもおすすめ！塩味が抜けすぎたときは、塩少々を加えて調味するといいくり。

おやつを食べるなら屋間に
 時間を決めて1日1回
 (夕食後は、間食しない)



おやつを食べる時間と量に
 気をつけると、痩せやすくなるくり☆

1日のおやつのお適量 (この中のどれか1種類にしてね！)



バナナ1本



せんべい2枚



みたらしだんご1本

※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

