



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.27

カット野菜で作る お好み焼き風トースト

野菜から
たべよう!



レシピW



1食あたりの
エネルギー **381 kcal**
塩分 **2.3 g**
野菜の量 **80 g**

☆材料☆ (1人分)

- 食パン・・・1枚
- カットキャベツ・・・50g
- 卵・・・1個
- とろけるチーズ・・・20g
- お好み焼きソース
・・・小さじ2強
- マヨネーズ・・・小さじ1
- 鰹節・・・適量
- 青海苔・・・適量
- プチトマト・・・2個(30g)

☆作り方☆

①耐熱容器に大きめにラップをひいて、キャベツを入れてくぼみをつくり、そのくぼみに卵を割り入れる。箸で黄身の部分を3箇所さす。(黄身が破裂するのを防ぐ為) その上からふんわりラップをかけて電子レンジ500wで1分加熱する。

(加熱時間で、卵の加熱具合を調整して下さい。)



②①にかぶせたラップをとり、その上にパンをのせてひっくり返して、パンの上に①のをせる。ラップをとり、とろけるチーズをかける。

③オーブントースターで、パンとチーズに焼き色がつくまで焼く。

④③を皿にのせて、お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、青海苔を順にかける。プチトマトを添える。

ボリューム満点!





きのこ豆苗の中華スープ

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 28kcal |
| 塩分 | 0.8g |
| 野菜の量 | 75g |

☆材料☆ (2人分)

しめじ・1/2パック(50g)
 えのき・1/2パック(50g)
 豆苗・・・・1/2パック
 水・・・・250cc
 鶏がらスープの素・・・・小さじ1
 ごま油・・・・小さじ1/2
 塩・こしょう・・・・少々

☆作り方☆

- ①しめじ、えのきは石突きを切り落とす。えのきは、半分に切る。
- ②豆苗は根を切り落とし、3等分に切る。
- ③鍋に①、水を入れて加熱する。
- ④沸騰したら、②、鶏がらスープの素、ごま油、塩、こしょうを加えて、1分加熱する。

参考：伝達レシピ

めざそう
 野菜1日
 350g



*豆苗は、ビタミン類を多く含む栄養満点の緑黄色野菜だくり☆

寝る2時間前までに
 夕食を食べ終えよう
 (夕食後は、間食しない)

夜遅い食事や間食は
 脂肪に変わりやすいくり。
 早めの夕食がおすすめくり♪



※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

