



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.29

さんま缶と水菜の トマト Pasta

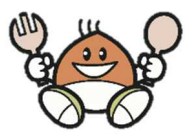


1食あたりの
エネルギー 499kcal
塩分 1.7g
野菜の量 185g

- ❖材料❖ (2人分)
- 水菜・1/2束 (3株・100g)
- トマト・・・1個 (200g)
- 玉ねぎ・・・1/3個 (70g)
- パスタ (ゆで時間5分)
・・・・・・・・160g
- さんま蒲焼缶・・・1缶 (80g)
- すりおろしにんにく・小さじ1
(または、チューブ2cm)
- オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・2カップ半 (500cc)
- 塩・・・・・・・・ひとつまみ
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

❖作り方❖

- ①水菜は3cm長さ、トマトは2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに水と塩を入れて火にかけ、沸騰したらパスタを加えて茹でる。
- ③茹で上がる3分前に玉ねぎを入れて混ぜる。2分前になったら、水菜、トマト、さんま缶 (汁ごと)、すりおろしにんにく、オリーブ油、しょうゆを入れ、混ぜながら2分加熱する。
- ④器に盛り付ける。



*パスタが茹で上がる頃には、茹で汁がほとんどなくなった状態になるくり。水気が足りなくなったら、水を少し追加するといいくり！

*炒めた具材と茹でたパスタをからめてもOKくり～。





白菜と生姜のスープ

エネルギー 27kcal
 塩分 1.2g
 野菜の量 125g

☆材料☆ (2人分)

白菜・・・2枚(200g)
 白ねぎ・・・1/2本(50g)
 しょうが・・・1かけ(15g)
 (またはおろししょうがチューブ5cm)
 鶏がらスープの素・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・300cc

☆作り方☆

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。白ねぎは斜め切りにする。
- ②しょうがをすりおろす。
- ③鍋に鶏がらスープの素と水を入れ火にかける。
- ④①を入れて火が通ったら②を加え、全体を混ぜて火を止める。

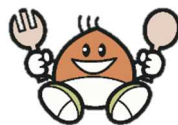
めざそう
 野菜1日
 350g



*しょうがに含まれるショウガオールには、体を温める効果があります。

15~20分かけて

食事をしてみよう



食べ始めから満腹と感じるまでには、15分~20分かかります。ゆっくりとよく噛んで食べることがやせるコツです!



※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

