



管理栄養士  
考案！

# 野菜たっぷりレシピ No.30

## にんじんピラフ

野菜から  
たべよう！



30分以内



### ☆材料☆（2人分）

米・・・・・・・・・・100g  
水・・・・・・・・・・70cc  
人参・・・・小1/2本（50g）  
コーン（水煮）・・・・20g  
玉ねぎ・・・・1/2個（100g）  
ツナ（油漬）・・・・1/2缶（35g）  
バター・・・・・・・・小さじ1  
パセリ（あれば）・・・・適量

### 1食あたりの

エネルギー 272kcal

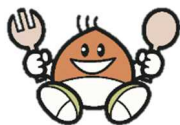
塩分 0.2g

野菜の量 85g



### ☆作り方☆

- ①お米をとく。人参は皮をむき、生のまますりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②バターとパセリ以外の材料をすべて炊飯器に入れ、全体を混ぜて炊飯する。  
ツナは油に旨味があるので、油もすべて入れる。
- ③炊き上がったらバターを加えてよく混ぜ、皿に盛り、パセリを散らす。



\* 人参にはカロテンがたっぷり入っているくり！  
体内でビタミンAに変身して、皮膚などの健康に役立っているくり。  
\* コーンの甘みを感じる優しい味くり～。  
お好みでコンソメを入れても美味しいくり。





## 炒めきのことレタスのサラダ

(和風ドレッシングの場合)

エネルギー 62kcal

塩分 1.6g

野菜の量 65g

### ☆材料☆ (2人分)

しめじ (お好きなきのこ)

・・・ 60g

レタス ・・・ 70g

ベーコン ・・・ 20g

塩・こしょう ・・・ 各少々

好みのドレッシング

・・・ 大さじ2

参考：伝達レシピ

### ☆作り方☆

①ベーコンは1cm幅に切る

②しめじは石づきをとってほぐしておく。

レタスは一口大に手でちぎって器に盛る。

③フライパンにベーコンを入れて、カリカリに炒める。炒められたら、しめじを加えて塩・こしょうで味を調える。

④③をレタスの上にのせ、ドレッシングをかける。

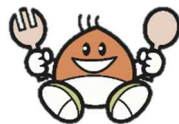
めざそう  
野菜1日  
350g



レタスの代わりにサニーレタスやサラダ菜でもおいしいくり～♪おしゃれに盛り付けするとカフェ風サラダにもなるくり

朝起きて1時間以内に

朝食を食べよう



朝食を食べる事で体温が上がり、  
脂肪燃焼されやすくなります！  
顔色もよくなります♪



※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

