



管理栄養士  
考案！

# 野菜たっぷりレシピ<sup>®</sup> No.30

## にんじんピラフ



- ☆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～。

お好みに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  
 お好みのドレッシング . . . . . 大さじ2

### ◎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。

参考：伝達レシピ

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

