



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.43

レンジで★トマトカレー

過去のレシピはこちら↑



野菜から
たべよう!



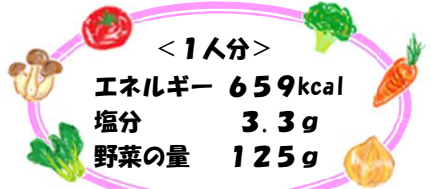
元気W

☆材料☆ (2人分)

- トマト・・・2個 (250g)
- 豚ロース薄切り肉・・・200g
- カレールウ・・・2かけ (38g)
- ご飯・・・お茶碗1杯×2 (260g)

<1人分>

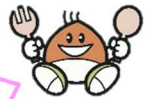
エネルギー 659kcal
塩分 3.3g
野菜の量 125g



☆作り方☆

- ① トマトはざく切りにする。豚肉は2～3cm長さに切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①を入れて軽く混ぜ、少しすき間が空くようにラップをして600Wの電子レンジで8分加熱する。
- ③ やけどに気を付けて容器を取り出し、カレールウを入れて混ぜ合わせる。

*トマトの量が多いとカレーの味が薄く、味気のない仕上がりになるくり。きっちりトマトの重さを量って作るか、量らずに作る場合は味が薄ければルウを足し、濃ければお湯を足すようにしてくり。





塩レモンレタスサラダ



<1人分>

エネルギー 103kcal
塩分 0.8g
野菜の量 60g

☆材料☆ (2人分)

レタス・・・1/3個(120g)

ツナ缶・・・1缶(70g)

レモン汁・・・大さじ1
(お好みで量の調整)

塩・・・ひとつまみ

黒こしょう・・・少々

☆作り方☆ (できるだけ材料を冷やしておく)

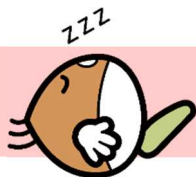
- ① レタスは洗って、水気をとる。食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ツナ缶の汁を少し残すように汁気をきる。
- ③ 食べる直前に①、②、★を混ぜ合わせる。

めざそう
野菜1日
350g



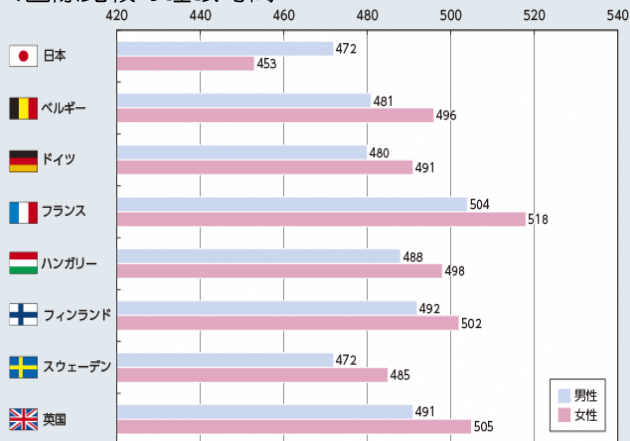
*爽やかな
サラダくり♪

健康情報
ワンポイント



人生の1/3は睡眠時間

<国際比較の睡眠時間>



資料：OECD, Society at a Glance 2009

諸外国に比べて、日本の睡眠時間の短さは顕著です。睡眠は、休養に必須なだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の状況など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しています。

睡眠時間を確保できるように日常生活を見直そう。

【参考】厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト

生活リズムを整えて、こころと体を休めるくり★

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

