



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.44

過去のレシピはこちら↑

玉ねぎ食パン



- ☆材料☆ (1人分)
- 食パン 1枚
 - 玉ねぎ . . . 小1/2個 (70g)
 - マヨネーズ
- パンに塗る用 小さじ2
- 焼く前にかける用 小さじ2

<1人分>

- *食パンは6枚切で計算
- エネルギー **323kcal**
- 塩分 **1.2g**
- 野菜の量 **70g**

☆作り方☆

- ① 玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿にのせラップをかけずに600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、①を広げてのせる。
- ③ さらにマヨネーズを上に加え、トースターで焼き色がつくまで焼く。

*しっかり焼き色をつけたい場合は、底が焦げないようにパンの下にアルミホイルを敷いて焼くか、パン粉をかけて焼いてくり





レンジで ピーマンとじゃがいもの たらこ和え



<1人分>

エネルギー 63kcal
塩分 0.4g
野菜の量 70g

☆材料☆ (2人分)

- ピーマン・・・大1個 (40g)
- じゃがいも・・・1個 (100g)
- たらこ・・・小1/2本
- バター・・・2.5g
- しょうゆ・・・小さじ1/4

☆作り方☆

- ① ピーマンは縦半分に切って種を除き、細切りにする。
- ② ジャがいもは皮をむいて棒状に切る。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分、じゃがいもが柔らかくなるまで加熱する。
- ④ やけどに気を付けて取り出し、たらこバターとしょうゆで和える。

めざそう
野菜1日
350g



健康情報
ワンポイント



子どもの睡眠ポイント：
「早起き・早寝」を習慣化しよう

<世界17の国と地域で0~3歳6か月児睡眠時間の国際比 平成19年調査>



日本は、乳幼児の頃から世界と比べても総睡眠時間が短くなっています。小児の睡眠不足は、肥満や生活習慣病、うつ病の発症率を高める危険性があると言われています。小さな頃から、「早起き・早寝」を習慣化しましょう。

【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

