



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.46

鍋1つでできる

タラの冬野菜あんかけ

過去のレシピはこちら↑

野菜から
たべよう!



30分W



☆材料☆ (2人分)

- タラの切身・・・2切れ (160g)
- 〔 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 白菜・・・・・・・・・・・・・2枚 (130g)
- 人参・・・・・・・・・・・・・2cm (20g)
- しめじ・・・・・・・・1/3パック (50g)
- 水・・・・・・・・・・・・・100ml
- めんつゆ (2倍濃縮)・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 青ねぎ・・・・・・・・1/2本 (10g)
- ★〔 片栗粉・・・・・・・・大さじ 1/2
- 水・・・・・・・・・・・・・大さじ1

<1人分>

エネルギー 113 kcal

塩分 1.6g

野菜の量 105g

☆作り方☆

- ① タラは酒と塩をふって10分程おく。その後、水分をペーパーでふき取る。
- ② 白菜は1cm幅に切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを除き、小房にほくしておく。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に青ねぎ以外の野菜、水を入れ、その上にタラをのせる。
- ④ 蓋をして中火で加熱する。タラに火が通れば、タラのみ器に盛る。
- ⑤ めんつゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせる。★を入れてとろみをつける。
- ⑥ タラの上に⑤の野菜のあんをかけて、青ねぎを盛る。

*少し甘めのやさしい味。心も体もポカポカくり〜♪





薄揚げで作る！ キャベツの挟み焼き



<1人分>	
エネルギー	119kcal
塩分	0.8g
野菜の量	30g

☆材料☆ (2人分)

- 薄揚げ・・・・・・・・・・1枚
- キャベツ・・大1枚(60g)
- ハム・・・・・・・・・・2枚
- とろけるチーズ・・・・1枚
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 油・・・・・・・・・・小さじ1

☆作り方☆

- ① 薄揚げは熱湯をかけ油抜きし、上から菜箸を転がしてから半分に切り、袋状に開く。
- ② キャベツとハムを千切りにする。キャベツに塩こしょうを振り、しんなりさせる。
- ③ ②とチーズを混ぜて①に入れ、つまようじで口を閉じ、油をひいたフライパンで両面焼く。

薄揚げの上に菜箸を転がすと、袋状に開きやすくなるくり！
具にお好み焼きソースなどを混ぜても美味しいくり！



めざそう
野菜1日
350g

健康情報 ワンポイント

快眠をもたらす生活習慣とは？

入浴

運動

光浴

規則正しい生活

快眠は、規則正しい生活が基本。加えて「入浴」「運動」「光浴(ひかりよく)」が効果的。ここでは、手軽な「光浴」について紹介します。ヒトの体内時計の周期は24時間より長く、朝の光を浴びることで24時間に調整されます。起きたらまずカーテンを開けて自然光を部屋の中に取り込みましょう。

逆に、ブルーライトは体内時計のリズムを乱すと言われており、就寝前にブルーライトを避ける工夫が必要です。

【参考】厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイト、
「ブルーライトと生体リズム」杏林大学医学部 古賀良彦、ブルーライト研究会

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

