



管理栄養士考案!



# 野菜たっぷりレシピ No.47

過去のレシピはこちら↑

## レンジで! なすとベーコンのペロンチーノ風丼



- ☆材料☆ (2人分)
- なす・・・2本 (200g)
  - ベーコン・・・2枚
  - オリーブオイル・・・小さじ1
  - 塩・・・ひとつまみ
  - おろしにんにく・・・チューブ1cm
  - ご飯・・・お茶碗1杯×2 (260g)

- ≪トッピング≫
- 卵・・・2個

<1人分>

エネルギー 501kcal  
 塩分 1.6g  
 野菜の量 100g

### ◎作り方◎

- ① なすは5mm程度の半月切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② 耐熱容器に①とオリーブオイル、塩、おろしにんにくを入れて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱する。やけどに気を付けてラップを外し、混ぜ合わせる。
- ③ 小さめの容器を水でさっと濡らし、卵を1個割り入れ、黄身に3か所ほど穴をあける。水小さじ1をかけ、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱する。加熱が足りなければ、好みの固さになるまで追加で加熱する。2個分作る。※穴をあけても爆発する可能性があるため、ご注意ください。
- ④ 器にご飯を盛り、②、③のをのせる。



\*仕上げにネギやパセリ、かいわれ大根などをのせると彩り&栄養価がUPくり!





## 大根のとろとろ煮



<1人分>

エネルギー 48kcal  
塩分 0.5g  
野菜の量 150g

### ☆材料☆ (2人分)

大根・・・1/4本 (300g)  
水・・・・・・・・300ml  
酒・・・・・・・・大さじ2  
みりん・・・・小さじ1/2  
★ 鶏がらスープの素・小さじ1/4  
塩・・・・・・・・少々  
おろしにんにく・チューブ1cm  
おろししょうが・チューブ1cm  
黒こしょう・・・・・・・・少々

### ★作り方★

- ① 大根は皮をむいていちょう切りにする。
- ② 鍋に①と★を入れて火にかける。  
沸騰したら中火にし、大根が柔らかくなるまで煮る。  
\*煮汁が1/3程度になるのが目安。
- ③ 器に入れ、黒こしょうを振る。

めざそう  
野菜1日  
350g



### 健康情報 ワンポイント

## 体の不調ってどんなの??

### 「 ころの症状 」

- ・何もやる気が出ない(意欲低下)
- ・悲しい気持ちや気分が晴れない(抑うつ気分)
- ・嫌な気持ちが頭から離れない、イライラする、焦る(不安・焦燥感)

### 「 体の症状 」

- ・食欲が出ない(食欲低下)
- ・眠れない/起きられない(不眠/過眠)
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・口が乾く、頭痛、動機、めまいや耳鳴り



体の不調は、体の症状が目立つため、ころの症状に気づきにくいことがあります。体の不調を感じた時は、かかりつけ医に相談してみましよう。

【参考】厚生労働省生活習病予防のための健康情報サイト

生活リズムを整えて、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

