



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.48

レンジで!

野菜たっぷり塩焼きそば

過去のレシピはこちら↑



野菜から
たべよう!



ズバリW

☆材料☆ (2人分)

- 中華麺 2袋
- ひき肉 (好きなものでOK)
. 120g
- 塩 ひとつまみ
- ニラ 1束 (100g)
- もやし 1袋 (200g)
- 鶏ガラスープの素・小さじ2
- ★ 塩 小さじ1/3
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

<1人分>

エネルギー 400kcal
塩分 3.3g
野菜の量 150g



☆作り方☆

- ① ひき肉と塩を混ぜ合わせる。
- ② ニラは3cm長さに切る。
- ③ 耐熱容器に①、②、もやしを入れて軽く混ぜ合わせて広げる。
- ④ ③に中華麺を乗せ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで9分加熱する。
- ⑤ やけどに気を付けてラップを外し、★を加えてよく混ぜる。

*キャベツ、にんじん、白ネギ、玉ねぎ、しめじなど、お好みの具でアレンジできるくり♪





たまねぎ帽子のスープ



<1人分>
エネルギー 95kcal
塩分 1.1g
野菜の量 100g

☆材料☆ (2人分)

玉ねぎ・・・1個(200g)

顆粒コンソメ

★・・・小さじ1/2×2

水・・・80ml×2

とろけるチーズ・・・2枚

黒こしょう・・・少々

☆作り方☆

- ① 玉ねぎは横半分に切り、さらに十字に切り込みを入れる。深みのある2つの耐熱容器に玉ねぎを1切れずつ入れる。
- ② ①に★を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで6～7分加熱する。
- ③ やけどに気を付けて取り出し、チーズをのせ、黒こしょうをかける。

めざそう
 野菜1日
 350g



*加熱しなくても食べられるチーズを使うくり☆

健康情報 ワンポイント

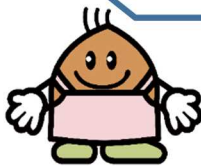
楽しみや目標を持って活動しよう

楽しみや目標をもつことは、健康にとって大切なポイント
・・・例えば

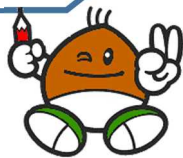
好奇心



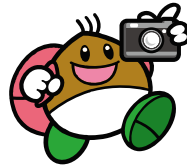
運動や
ウォーキング



クッキング



読書や学び



趣味

楽しみや目標は心の充実度であって「体の健康」には関係なさそうですが、楽しみや人生に目標・目的を持っている人は、持たない人に比べて死亡率が低く、寿命や健康寿命、認知症の発症率に影響していると言われていています。栗東市の調査でも幸福度が高いと健康も良好であるという結果が出ています。

同じ僕を
探して
みてくり☆

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

