



管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ No.50

もりもり食べられる!!

豚肉ときゅうりの中華炒め

過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ



野菜から
たべよう!



50分W

☆材料☆ (2人分)

- きゅうり・・・1～2本(150g)
- 塩(下味用)・・・少々
- 豚肉こま切れ肉・・・140g
- しょうが・・・1かけ(5g)
- 油・・・小さじ1/2
- ～調味料～
- 酒・・・小さじ2
- 鶏がらスープの素・・・小さじ1
- 塩(お好みで)・・・少々
- ごま油・・・小さじ1/2
- 白ごま・・・小さじ1

<1人分>

エネルギー 173kcal
 塩分 1.1g
 野菜の量 75g

⊕作り方⊕

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。塩をふりかけ、しばらくおいた後、水気をしぼる。生姜は皮をむき、千切りにする。
- ② フライパンに油、生姜を入れてかるく炒めた後、豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通れば、きゅうりを入れサッと炒め、酒、鶏がらスープの素で味付けをする。(ここで味が薄ければ、塩で味を調える。)
- ④ ごま油をまわし入れ、香りが立ったら火を止める。
- ⑤ 最後に白ごまをふって出来上がり。

最初にきゅうりに塩をふり水気を抜くことで、水っぽくならにくいく♪





ズッキーニの あっさり和え



<1人分>

エネルギー 20kcal
塩分 0.6g
野菜の量 70g

☆材料☆ (2人分)

ズッキーニ・・・1本(140g)
めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ1
かつお節・・・・・・1袋(2.5g)

☆作り方☆

- ① ズッキーニは、食べやすいように5mm幅の薄切りにする。
- ② 加熱調理用ポリ袋に①を入れ、600wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③ やけどに気をつけながら②の袋を開け、めんつゆとかつお節を入れて、味をなじませる。

めざそう
野菜1日
350g



冷蔵庫で冷やしても、美味しいくり♪

健康情報
ワンポイント

元気のヒケツは・・・

がん検診と聞いても「私には関係ない！まだまだ大丈夫」と思っていませんか？
実は、子宮頸がん・乳がん共に20歳～40歳の若い世代に多く発症してます。(注)

(注)出典：【厚生労働省】全国がん登録 罹患数・率(平成29(2017)年)

栗東市では子宮頸がん・乳がん検診を実施しています♪

[令和5年4月1日現在]

検診の種類	対象者	内容	料金	受診頻度
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	内診・細胞診	1,500円	2年度に1回
乳がん検診	①40～49歳の女性 ②50歳以上の女性	マンモグラフィ ①2方向 ②1方向	①1,900円 ②1,400円	



がんは自覚症状がなく、症状が現れた時には進行していることがあります。
定期的ながん検診を受診していつまでも元気で過ごしましょう♪

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

