



管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ No.51

フライパンひとつで! あんかけ焼きそば

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!



元気W

☆材料☆ (2人分)

- 中華蒸しめん・・・2玉(300g)
- 豚バラ肉・・・・・・・・100g
- キャベツ・・・3枚(150g)
- 人参・・・・1/3本(50g)
- しいたけ・・・4~5個(60g)
- 油・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ★ 水・・・・・・・・300ml
- 鶏がらスープの素・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ2
- 塩、こしょう・・・・少々

<1人分>

エネルギー 640kcal
塩分 2.8g
野菜の量 130g

☆作り方☆

- ① 豚肉は2cm幅、キャベツは3cm幅に切る。
- ② 人参、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに中華めんを入れてほぐし、全体に広げる。
- ④ 焼き色がつくまで両面3分ずつ焼き、器に盛る。
- ⑤ フライパンに油をひき、肉を入れ、色が変わったら残りの具材を炒める。
- ⑥ ★を入れてとろみがついたら、塩・こしょうで味を整え、④に盛り付ける。

お好みで黒こしょうを振っても美味しいくり☆





和風ツナじゃが



<1人分>

エネルギー 262kcal
 塩分 1.0g
 野菜の量 150g

☆材料☆ (2人分)

じゃがいも・・・2個(300g)
 ツナ缶(オイル漬)1缶(70g)
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
 めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ1

★作り方★

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ④ やけどに気を付けて取り出し、ツナ、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。

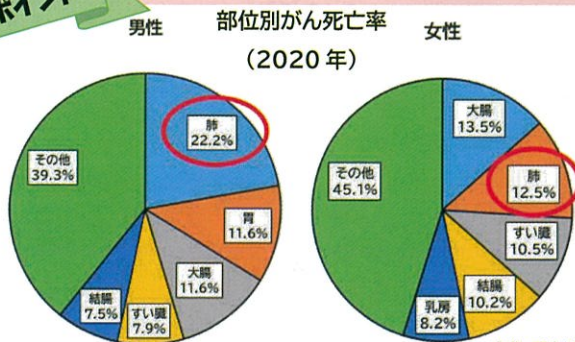
めざそう
 野菜1日
 350g



まろやかでお子様にもおすすめくり★

健康情報 ワンポイント

たばこを吸っていなくても・・・



がんの中でも
 ”肺がん”の死亡率は、
 男性:1位 女性2位
 と高いくり～。

出典:国立がん研究センター がん統計



喫煙をしていない人は肺がんとあまり関係ないと思われがちだけど…
 実は肺の端(末梢型)にできるがんは、喫煙していない人に多く発見されていて
 進行しないと自覚症状が出ないと言われています。
 喫煙の有無に関わらず、自覚症状がないうちから肺がん検診を受けましょう。

当市では肺がん検診以外のがん検診も実施しています。

検診の詳細については、市ホームページ、“健康づくりカレンダー”をご確認ください。

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

