



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.55

レンジで♪

たけのこシュウマイ

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



野菜から
食べよう!

500W

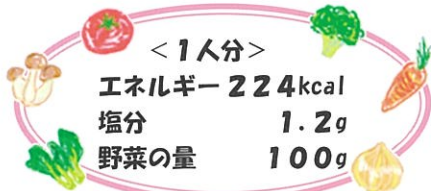


<1人分>

エネルギー 224kcal

塩分 1.2g

野菜の量 100g



☆材料☆ (10個分・2人分)

水煮たけのこ(細切り)..... 60g

玉ねぎ..... 小1/2個(80g)

豚ミンチ..... 80g

ごま油..... 小さじ1

オイスターソース..... 小さじ2

しょうゆ..... 小さじ1

片栗粉..... 大さじ2

シュウマイの皮..... 10枚

キャベツ..... 1枚(60g)

★

☆作り方☆

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、お皿全体に敷く。たけのこ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにたけのこ、玉ねぎ、豚ミンチ、★を入れてよく混ぜる。10等分にして丸め、①のお皿のキャベツの上に並べる。
- ③②にシュウマイの皮をかぶせて形を整える。シュウマイの上から水(大さじ2程度)をかけ、シュウマイの皮全体を湿らせる。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分加熱する。

*包まずに作れるシュウマイくり♪

*キャベツをお皿に敷くことでキャベツから出た水蒸気でふっくら蒸しあがるくり☆シュウマイの皮がお皿にくっつくのを防ぐ効果もあるくり♪





オクラの洋風から揚げ

☆材料☆ (2人分)

オクラ…… 10本 (140g)

★ 顆粒コンソメ…小さじ1強

★ ガーリックパウダー(無塩)

…………… 小さじ1/4

片栗粉…………… 大さじ2・1/2

油…………… 大さじ2程度



< 1人分 >

エネルギー 174kcal

塩分 0.9g

野菜の量 70g

☆作り方☆

- ①オクラは2～3cmの長さに切る。
- ②ポリ袋にオクラ、★を入れて、調味料をオクラ全体にまぶす。片栗粉を2回に分けて加えて、全体にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を揚げ焼きする。

めざそう
野菜1日
350g

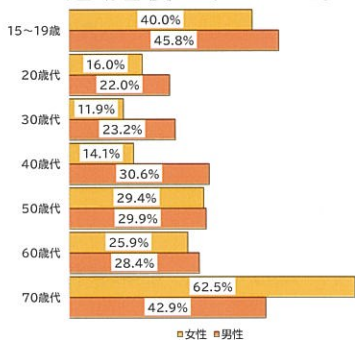


*片栗粉を2回に分けてオクラにまぶすと衣がしっかり付くくり☆

健康情報
ワンポイント

わたし…運動量、足りてる??

運動習慣のある人の割合 ※運動習慣…週2日以上、30分以上の運動を1年以上続けること



□女性 ■男性

【出典：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査(令和4年)】

栗東市では、男女ともに20歳以降から運動習慣を持っている人の割合が減少します。運動習慣がある人は、ない人と比べて生活習慣病や肥満・がんなどになりにくいと言われています。

また、運動をすることでメンタルヘルスにも良い影響があると言われています。

【出典：厚生労働省 e-ヘルスネット】

運動習慣を続けるためのPOINT

普段の生活で+10分活動を増やす！

▲例えば…

- ・いつもより歩幅を広くして早歩き！
- ・家事や仕事の合間にストレッチをする！
- ・家族や仲間と一緒に楽しく運動！



まずは、週2日無理のない範囲で…
腰痛など不調がある人は
医師に相談しながら
運動してくり！



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

