



管理栄養士
考案！

野菜たっぷりレシピ No.56

ハワイ流の海鮮丼☆ ポキ丼

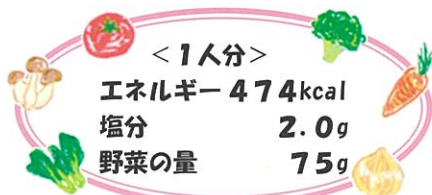
過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ



野菜から
食べよう！

50%OFF



☆材料☆ (2人分)

まぐろ..... 1冊(140g)

☆好きなお魚の刺身でOK

アボカド..... 1/2個(60g)

玉ねぎ..... 1/4個(50g)

きゅうり..... 1/2本(50g)

リーフレタス..... 4枚(40g)

かいわれ大根... 1/2パック(10g)

白ごま..... 小さじ1

～ポキのたれ～

しょうゆ..... 大さじ1と1/2

★ みりん..... 大さじ1

ごま油..... 小さじ1

ごはん..... お茶碗2杯分(300g)

☆作り方☆

- ①ポリ袋に★の調味料を入れてポキのたれを作る。
- ②まぐろは2cm角に切る。アボカドは種と皮をとり2cm角に切る。
- ③①の袋に②を入れ、冷蔵庫で10分漬け込む。
- ④玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切る。きゅうりは1cm角に切る。リーフレタスは一口大にちぎる。かいわれ大根は根の部分の切り落とす。
- ⑤器にご飯を盛りリーフレタス、玉ねぎ、きゅうり、③、かいわれ大根の順に盛り、最後に白ごまをふる。

＊ポキの意味は魚介の切り身を調味料で和えたもの。
ハワイのローカルフードくり♪





ポリ袋でささっと♪

セロリと人参の あっさり漬け



< 1人分 >

エネルギー 17kcal
塩分 0.7g
野菜の量 60g

☆材料☆ (2人分)

セロリ…………… 1/3本(80g)
人参…………… 1/5本(40g)
白だし…………… 小さじ2
たかの爪(好みで) …… 1本

☆作り方☆

- ①セロリは筋を取り、斜め薄切りにする。
- ②人参は細めの短冊に切り、ポリ袋に入れる。
500Wの電子レンジで1分加熱後、粗熱をとる。
- ③②のポリ袋に①と白だし、たかの爪を入れて、冷蔵庫で20～30分味をなじませる。

めざそう
野菜1日
350g



*セロリのさわやかな香りとうま味、
歯ざわりが最高くり♪

健康情報
ワンポイント

丈夫な骨を作ろう♪

栗東市では、骨粗しょう症と運動の関係性を約半数の人が【知らない】と回答しました。



■はい ■いいえ ■不明・無回答

【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）】



骨粗しょう症と運動は
なぜ関係しているの？



骨は一度出来たら変化しないと思われませんが、実は古く劣化した骨は、常に新しく作り変えられます。しかし…新しく作られる骨の量よりも、破壊される骨の量が多くなると、骨は軽石のようにスカスカになり、骨折しやすい状態（骨粗しょう症）になります。

ウォーキングや階段の上り下りなど骨に刺激が加わる運動を行うことで、骨に刺激が加わり微量の電流が骨に伝わり骨の強度・密度が増すとされています。

※骨折歴や腰痛など関節痛がある場合は、医師に相談してから運動してください。

【出典：厚生労働省 e-ヘルスネット】



日を浴びることでビタミンD
を体内で生成し、カルシウム
吸収を高めることができます！

夏は木陰で15分程度
冬は手や顔に日が当たるくらい
で30分程度が目安くり♪

