



管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.57

過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ



焼きとりごぼうパン



野菜から
食べよう!

30分W



☆材料☆ (2人分)

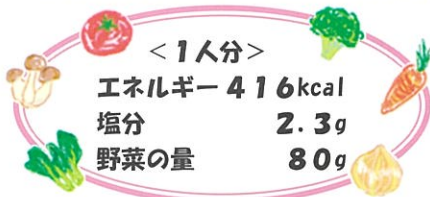
ごぼう	1本(140g)
枝豆(冷凍)	10さや
焼き鳥缶	1缶(75g)
マヨネーズ	大さじ1
食パン	2枚
とろけるチーズ	2枚

<1人分>

エネルギー 416kcal

塩分 2.3g

野菜の量 80g



☆作り方☆

- ①枝豆は解凍してさやから出す。深みのある耐熱容器に水をはり、細切り(またはささがき)にしたごぼうを浸ける。
- ②2~3分経ったら水を捨て、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。ラップを外して冷ます。(水にさらして冷ましてもOK)
- ③粗熱が取れたらごぼうの水気を絞って耐熱容器に戻す。枝豆、焼き鳥缶(汁ごと)、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④食パンに③、とろけるチーズを載せ、オーブントースターで焼く。

*焼き鳥缶を使うことで簡単に味付けができるくり♪

*レンジ加熱後、ごぼうの水気をしっかり絞ることがポイントくり☆





しょうがの甘酢漬けと トマトのポン酢和え



<1人分>
エネルギー 19kcal
塩分 0.8g
野菜の量 40g

☆材料☆ (2人分)

しょうが(甘酢漬け) … 20g
トマト … 60g
ポン酢しょうゆ … 大さじ1
白ごま … 少々

☆作り方☆

- ①しょうが(甘酢漬け)は細切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②①をポン酢で和える。
- ③器に盛り付け、お好みで白ごまをちらす。

健康情報 ワンポイント

健康のために運動を始めませんか？

令和4年に実施した【栗東市生活と健康に関するアンケート調査】より…



【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、運動量や回数について半数以上が「少し問題がある」「とても問題がある」と回答しました。

運動量や回数に対して「問題がある」と感じている人の多くがウォーキングなど日常生活で取り入れやすい運動で運動習慣の改善に取り組みたいと回答がありました。

でも…1人では運動しにくいな…
何から始めたらいいかな…？

各地域のコミュニティセンターなどを活動拠点とし、運動などのグループを作っているくり♪仲間を作って、みんなで運動しよう！



詳しくは…
こちらから



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

