



管理栄養士考案!



野菜たっぷりレシピ No.60

過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ



レンジで♪

ガパオライス風



野菜から
たべよう!



ポイントW

☆材料☆ (2人分)

パプリカ・・・1/2個(80g)
ピーマン・・・2個(70g)
鶏ミンチ(豚、合びきでもOK)
・・・160g
にんにく(チューブでもOK)
・・・小さじ1/2

～調味料～

しょうゆ(あればナンプラー)
・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
ウスターソース・・・大さじ1
鶏がらスープの素・ひとつまみ
(なければ和風だしの素でもOK)

ごはん・・・お茶碗2杯(300g)

♡お好みで

バジル(生または乾燥)・・・適量
目玉焼き・・・2個

<1人分>

エネルギー 521kcal

塩分 2.1g

野菜の量 75g

☆作り方☆

- ① パプリカとピーマンは粗目のみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱ボールに①、鶏ミンチ、
★の調味料を入れて、軽くまぜる。
- ③ 端が少し空くようにラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ やけどに気を付けて取り出し、お好みでバジルを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④とお好みで目玉焼きをのせる。

オイスターソースいらず♪子どもも嬉しいメニュー☆



韓国風

レタスサラダ

☆材料☆ (2人分)

サニーレタス

・・・1/3個 (100g)

塩昆布・・・5g

ごま油・小さじ1/2 (2g)

白ごま・・・小さじ3



<1人分>

エネルギー 38kcal

塩分 0.5g

野菜の量 50g

☆作り方☆

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。
- ② ポリ袋に①と塩昆布、ごま油、白ごま (半量) を入れ混ぜ合わせ、冷蔵庫で5分程度休ませ、味を馴染ませる。
- ③ 皿に盛り付け、残りの白ごまをふる。

めざそう
野菜1日
350g



★野菜が足りないと思った時に、パパッと作れて、モリモリ食べられるサラダくり♪

健康情報 ワンポイント

まずは「+10分」から始めよう♪

栗東市では、運動習慣に【少し問題がある】【とても問題がある】と回答した人が約7割以上います！！【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)】

2.3%



■全く問題ない

■まあ問題ない

■少し問題ある

■とても問題がある

■不明・無回答

運動習慣がない人は、今より10分多く体を動かすことで、「生活習慣病を3.6%」「がん発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」「死亡のリスクを2.8%」低下させることが可能と示唆されています。さらに…1年間継続することで、1.5～2.0kg減の減量効果が期待できます。

【出典：厚生労働省 e-ヘルスネット】

忙しいあなたも隙間時間を見つけて+10分体を動かしませんか？

例えば…

- エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う。
- 信号待ちや電車の中ではつま先立ちをする。
- 料理中や歯磨き中はかかとの上げ下げをする。
- こまめに庭いじりをする。…など

無理なく続けやすい方法で運動しよう！



ソーダマン・アズマ

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

