



管理栄養士考案！

野菜たっぷりレシピ

No.61

過去のレシピは…



栗東市 野菜たっぷりレシピ



レンジで

スコップコーンコロック



材料 (2人分)

- じゃがいも…2 個(300g)
- コーン(冷凍)…100g
- ★顆粒コンソメ…小さじ1
- ★牛乳…50ml
- ★塩…少々
- パン粉…30g
- オリーブオイル…小さじ2
- パセリ(あれば)…適量

1 食あたりの
エネルギー 277kcal
塩分 1.1g
野菜の量 200g



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。耐熱ボウルに水をはり、じゃがいもを浸ける。
- ②耐熱容器にパン粉、オリーブオイルを入れ、スプーンで混ぜる。ラップをして 600W の電子レンジで 1 分 20 秒加熱する。すぐにラップを取り、全体がきつね色になるまでスプーンでよく混ぜる。
- ③別の耐熱容器にコーンを入れ、ラップをして 600W の電子レンジで 2 分加熱する。飾り用に少し取り分けておく。
- ④①の水を捨て、濡れた状態のじゃがいもが入ったボウルにラップをして、600W の電子レンジで 5 ～ 6 分加熱する。(※加熱時間は調整してください。) ラップを取って、熱いうちにじゃがいもをつぶし、★、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤④を器に平らに盛り付け、好みの温度になるまでレンジで温める。全体に②をかけ、コーンとパセリを飾る。

春夏に作る時は、旬の食材である新じゃがや生とうもろこしを使うとより美味しくなり。
バターを加えたり、牛乳を生クリームに変えたりすると濃厚な味わいになる。



丸ごと焼きピーマンの 柚子胡椒和え



材料 (2人分)

ピーマン……4個(約120g)
ごま油……小さじ1
水(蒸し焼き用)……大さじ1
柚子胡椒……小さじ1/4※量は好みでOK
水(柚子胡椒を溶く用)…小さじ2



作り方

- ①ピーマンはきれいに洗い、手で軽くつぶす。
- ②柚子胡椒を水で溶いておく。
- ③フライパンを中火にかけ、ごま油をひき、ピーマンを並べる。
- ④水(蒸し焼き用)を加えて蓋をして、2～3分ほど蒸し焼きにする。蓋をとり、焼き色がつくまで焼いたら裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼く。
- ⑤②を回し入れ炒め合わせる。

1食あたりの
エネルギー 32kcal
塩分 0.1g
野菜の量 60g

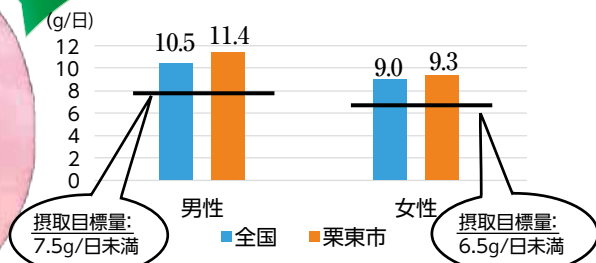


ピーマンの種まで丸ごと味わえるメニューくり。



健康情報 ワンポイント

塩分摂りすぎではありませんか？



栗東市の食塩の摂取量は、女性は全国と同程度ですが、男性は全国より高くなっています。
減塩することで、高血圧をはじめ生活習慣病を予防することにつながります。

出典：令和4年度「滋養の健康・栄養マップ調査」食物摂取状況調査、令和4年国民健康・栄養調査結果

塩分を摂りすぎないためのポイント

減塩食品や調味料
を選ぶ



調味料はかけるより
つける



酢や柑橘類の
酸味・香辛料・香味を
使う



野菜を積極的に
食べる



無理はせずに、できることから気長に取り組んでみるくり！

