



管理栄養士考案!

野菜たっぷりレシピ

No.63

過去のレシピは…



栗東市 野菜たっぷりレシピ



豚と白菜のレンジ味噌煮



材料 (2人分)

豚薄切り肉…160g
白菜…大2枚または中4枚(200g)

調味料

砂糖…大さじ1
水…大さじ2
味噌…大さじ2
鶏がらスープの素
(なければ和風だしの素)…小さじ1/2



作り方

1 食あたりの
エネルギー 278kcal
塩分 2.6g
野菜の量 100g



- ①豚肉と調味料を混ぜ合わせる。(ポリ袋に入れると手が汚れない。)
- ②白菜はちぎるか包丁でざく切りにする。
- ③大きめのお皿に白菜をのせ、①の豚肉を広げるようにのせる。
- ④ふんわりラップをして600Wの電子レンジで約8分加熱する。
- ⑤ラップをはずし、ざっくり混ぜ合わせる。

薄切りの人参やしめじなどのきのこ類を入れるとさらに彩りUP。くり。



おからサラダ



材料 (4人分)

おから…200g
きゅうり…1本(100g)
人参…1/4本(40g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
ハム…1パック
マヨネーズ…大さじ4
塩(きゅうり用)…小さじ1/3

1食あたりの
エネルギー 171kcal
塩分 1.0g
野菜の量 48g



作り方

- ①人参、玉ねぎは細切りにする。
- ②①とおからを耐熱容器に入れて混ぜ、両端を開けるようにラップをし600Wの電子レンジで5分加熱して粗熱をとる。
- ③きゅうりは薄切りにして塩を揉みこみ、絞らず置いておく。
- ④ハムは縦半分に切ってから細切りにする。
- ⑤②、③、④とマヨネーズを和える。

きゅうりから出た汁も入れることで、きゅうりのカリウムを余すことなく摂ることができる。匂いが気になる方は絞って入れてくり。



健康情報 ワンポイント

体重測定で自分の体を管理しよう

体重を定期的に測定していますか？

毎日体重計に乗ることで、食生活や運動といった生活習慣が体重の増減にどう影響するのかを身をもって理解することができるため、効率的に体重を減らすことができると言われています。



摂取カロリーを
控えようかな

あ、体重が増えているくり!



デザートを食べる頻度や
量を減らしてみよう

間食を減らそうかな

野菜を多めに
食べよう



体重管理に有効な行動につながります

毎日体重測定を行い、自分自身の体を管理しましょう!!