



管理栄養士考案!

# 野菜たっぷりレシピ No.49

過去のレシピは...

栗東市 野菜たっぷりレシピ



## かぼちゃたっぷり! スパニッシュオムレツ



野菜から  
たべよう!



50分W

写真は 16cm のフライパン使用

### ☆材料☆ (2人分)

- 卵.....3個
- 合挽き肉.....60g
- かぼちゃ(正味).....1/8個  
(100g)
- ピーマン.....1個(30g)
- ミニトマト.....4個(50g)
- ★ カレー粉.....大さじ1
- ★ 顆粒コンソメ.....小さじ2/3
- 塩、こしょう.....少々

<1人分>

エネルギー 262kcal  
 塩分 1.1g  
 野菜の量 90g

### ☆作り方☆

- ① かぼちゃ、ピーマンは1~2cmほどの角切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱容器に①、合挽き肉、★を入れ、両端を開けてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、取り出してよく混ぜる。再度600Wで1分半加熱する。
- ③ ②に卵を溶き入れて混ぜ、熱したフライパンに流し入れる。弱火にかけ、真ん中をかき混ぜるようにして半熟程度まで火を通してから、ふたをして外側を固めるようにじっくり焼く。ひっくり返して反対側も焼く。

\*テフロン加工でないフライパンを使用する場合は油を適量ひいて焼いてください

かぼちゃの甘味が優しい、ボリュームたっぷりのカレー風味オムレツ作り!  
ウインナーやさば缶を入れたり、余っている野菜を入れたり、好きな具材でアレンジしても美味しいくり!





## にんじんのガレット



<1人分>

エネルギー 95kcal

塩分 0.8g

野菜の量 75g

### ☆材料☆ (2人分)

人参・・・1本(150g)

とろけるチーズ・・・30g

片栗粉・・・大さじ1

塩、こしょう・・・少々

### ☆作り方☆

- ① 人参を千切りにする。とろけるチーズ、片栗粉、塩、こしょうを混ぜる。
- ② ①を熱したフライパンに入れて薄く伸ばし、焼き色がつくまで軽く押し付けながら両面焼く。

めざそう  
野菜1日  
350g

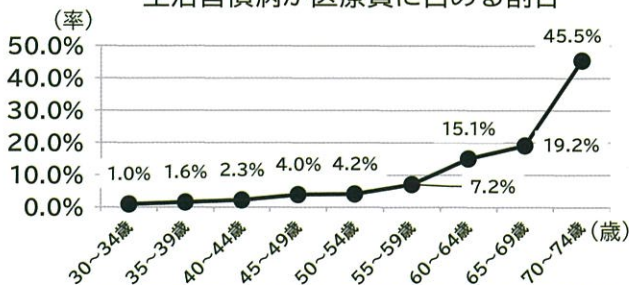


ガレットとは、フランス語で丸く焼いた料理やお菓子のこと！薄く焼いて少し冷ますと、チーズが固まってパリッとすくくり！一口サイズで焼いても可愛いくり♪

健康情報  
ワンポイント

## 健診は受けることも、受けた後も大切

生活習慣病が医療費に占める割合



資料: 栗東市疾病分類別統計(年齢階層別)令和4年6月診察分

今は大丈夫！と思っても生活習慣病は、自覚症状がなく忍び寄ります。早期発見には、毎年定期的に健診を受けることが大切だよ。

健診を受けた後は・・・

- 健診の検査数値と去年の検査数値を比べよう！
- 検査結果から自分の生活習慣を見直そう！

野菜から食べたら血糖値が下がったくり♪



健診を受けて体の心配事があれば、栗東市の“健康相談”を利用してください♪

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

