

# 野菜たっぷりレシピ No.31

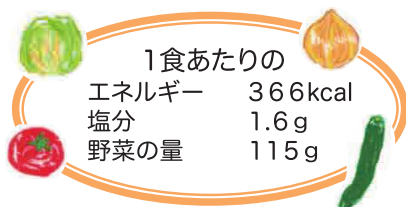


過去のレシピはこちら➔

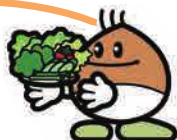
## 春の千子ミ



参考：伝達レシピ



野菜から  
食べよう!



### ＊材料＊ (2人分)

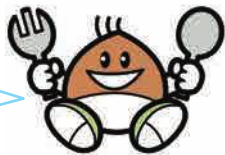
【フライパン 1枚分】  
スナッフえんどう

- ..... 約10房(80g)
- にんじん..... 1/2本(50g)
- 玉ねぎ..... 1/2個(100g)
- ツナ缶(小)..... 70g
- 小麦粉..... 1/2カップ
- 片栗粉..... 1/4カップ
- 和風だしの素..... 小さじ1/2
- 卵..... 1個
- 水..... 1/4カップ
- ゴマ油..... 小さじ2
- ★[しょうゆ..... 小さじ2
- 酢..... 小さじ2

### ★作り方★

- ①スナッフえんどうは筋をとり、洗って皿に並べる。ふんわりラップをかけて600wで1分半加熱し、粗熱がとれたらペーパーで水気を切る。
  - ②にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。ツナ缶は余分な油をきる。
  - ③ボールに卵を割りほぐし、水、小麦粉、片栗粉、和風だしの素を入れて生地を作る。その中に①、②をいれて全体を軽く混ぜ合わせる。
  - ④フライパンを熱しゴマ油をひき、③を入れて両面をカリッと焼く。
  - ⑤一口大の四角に切り、器に盛り付ける。
- ★の合わせ酢をそえてできあがり。

\*春ならではの味を  
味わってくり♪





# レンジで簡単蒸しナス

エネルギー	22kcal
塩分	0.4g
野菜の量	80g (海藻含む)

## ＊材料＊ (2人分)

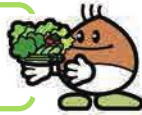
- なす ..... 2個(160g)
- 鰹節パック ..... 1/2パック
- しょうゆ ..... 小さじ1

参考：伝達レシピ

## ★作り方★

- ①なすはへたをとり、2cm幅に切る。水にひたして灰汁をぬく。
- ②耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。粗熱がとれたら、かるく水分を絞る。
- ③器に②を盛り、鰹節、しょうゆをかける。

めざそう  
野菜1日  
350g



\*ポン酢をかけても美味しいよ。  
皮を全部むくと離乳食としても使えるくり。  
(鰹節や調味料は、月齢に合わせて使用して下さい。)

健康情報  
ワンポイント

## 健康増進法が改正されました!



## 望まない受動喫煙\*による健康への影響をなくします

\*他人のタバコの煙による被害

### 改正のポイント

- ①飲食店を含むほとんどの施設において、屋内が原則禁煙です(加熱式タバコも対象となります)
- ②20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入りが禁止となります
- ③施設に喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されています



詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

なくそう! 望まない受動喫煙

検索



※健康増進の改正については、市のホームページにも掲載しています。

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

