



野菜たっぷりレシピ No.49

管理栄養士考案！



かぼちゃたっぷり！ スパニッシュオムレツ

過去のレシピはこちら↑



野菜から
たべよう！



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くり！
ウィ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！



資料3

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)

にんじん・・・・・・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 にんじんを千切りにする。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。

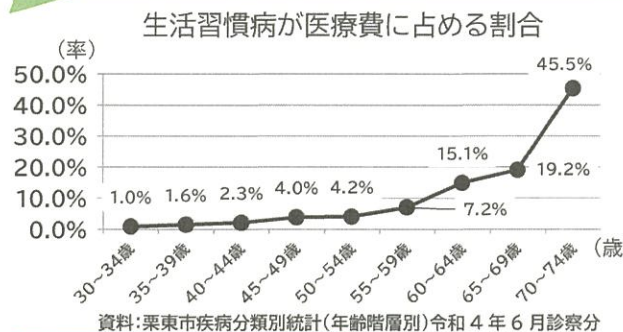
めざそう
野菜1日
350g



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



今は大丈夫！と思っていても生活習慣病は、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になるくり。

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”を利用してくり♪

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





野菜たっぷりレシピ No.50

管理栄養士考案！



もりもり食べられる！！

豚肉ときゅうりの中華炒め

過去のレシピはこちら↑

野菜から
たべよう！



50分W



☆材料☆ (2人分)

きゅうり・・・1～2本(150g)
塩(下味用)・・・少々
豚肉こま切れ肉・・・140g
しょうが・・・1かけ(5g)
油・・・小さじ1/2
～調味料～
酒・・・小さじ2
鶏がらスープの素・・・小さじ1
塩(お好みで)・・・少々
ごま油・・・小さじ1/2
白ごま・・・小さじ1

<1人分>

エネルギー 173kcal
塩分 1.1g
野菜の量 75g

☆作り方☆

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。塩をふりかけ、しばらくおいた後、水気をしぼる。生姜は皮をむき、干切りにする。
- ② フライパンに油、生姜を入れてかるく炒めた後、豚肉を入れて炒める。
- ③ 豚肉に火が通れば、きゅうりを入れサッと炒め、酒、鶏がらのスープの素で味付けをする。(ここで味が薄ければ、塩で味を調える。)
- ④ ごま油をまわし入れ、香りが立ったら火を止める。
- ⑤ 最後に白ごまをふって出来上がり。

*最初にきゅうりに塩をふり水気を抜くことで、水っぽくなくおいしく♪



ズッキーニの あっさり和え



<1人分>

エネルギー 20kcal
塩分 0.6g
野菜の量 70g

☆作り方☆

- ① ズッキーニは、食べやすいように5mm幅の薄切りにする。
- ② ポリ袋に①を入れ、600wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③ やけどに気をつけながら②の袋を開け、めんつゆとかつお節を入れて、味をなじませる。

めざそう
野菜1日
350g



*冷蔵庫で冷やしても、美味しいくり♪

健康情報
ワンポイント

元気のヒケツは・・・

がん検診と聞いても「私には関係ない！まだまだ大丈夫」と思っていませんか？
実は、子宮頸がん・乳がん共に20歳～40歳の若い世代に多く発症しているくり^(注)

(注)出典:【厚生労働省】全国がん登録 罹患数・率(平成29(2017)年)

栗東市では子宮頸がん・乳がん検診を実施しています♪

検診の種類	対象者	内容	料金	受診頻度
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成16年3月31日以前に生まれた人)	内診・細胞診	1,500円	2年度に1回
乳がん検診	①40～49歳の女性 (昭和49年4月1日～昭和59年3月31日生) ②50歳以上の女性 (昭和49年3月31日以前に生まれた人)	マンモグラフィ ①2方向 ②1方向	①1,900円 ②1,500円	

がんは自覚症状がなく、症状が現れた時には進行していることがあるくり
定期的のがん検診を受診していつまでも元気で過ごしましょう♪

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





野菜たっぷりレシピ No.51

管理栄養士考案！



フライパンひとつで！

あんかけ焼きそば

過去のレシピはこちら↑



野菜から
たべよう！



★
✪材料✪ (2人分)
中華蒸しめん・・・2玉(300g)
豚バラ肉・・・100g
キャベツ・・・3枚(150g)
にんじん・・・1/3本(50g)
しいたけ・・・4～5個(60g)
油・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ2
水・・・300ml
鶏ガラスープの素・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
塩、こしょう・・・少々

<1人分>

エネルギー 640kcal
塩分 2.8g
野菜の量 130g

✪作り方✪

- ① 豚肉は2cm幅、キャベツは3cm幅に切る。
- ② にんじん、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに中華めんを入れてほぐし、全体に広げる。
- ④ 焼き色がつくまで両面3分ずつ焼き、器に盛る。
- ⑤ フライパンに油をひき、肉を入れ、色が変わったら残りの具材を炒める。
- ⑥ ★を入れてとろみがついたら、塩・こしょうで味を整え、④に盛り付ける。

お好みで黒こしょうを振っても美味しいくり☆



和風ツナじゃが



<1人分>

エネルギー 262kcal
塩分 1.0g
野菜の量 150g

✪材料✪ (2人分)

じゃがいも・・・2個(300g)
ツナ缶(オイル漬)1缶(70g)
マヨネーズ・・・大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ1

✪作り方✪

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② ツナ缶は油をきっておく。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ④ やけどに気を付けて取り出し、ツナ、マヨネーズ、めんつゆを入れて混ぜる。

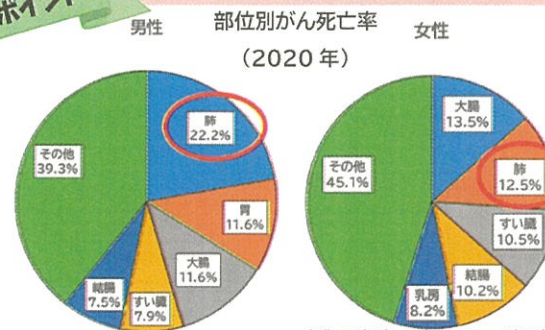
めざそう
野菜1日
350g



まろやかでお子様にもおすすめくり★

健康情報 ワンポイント

たばこを吸っていないなくても・・・



がんの中でも
”肺がん”の死亡率は、
男性:1位 女性:2位
と高いくり～。



喫煙をしていないと肺がんとあまり関係ないと思われがちだけど…
実は肺の端(末梢型)にできるがんは、喫煙していない人に多く発見されていて
進行しないと自覚症状が出ないと言われていたり。
喫煙の有無に関わらず、自覚症状がないうちから肺がん検診を受けて欲しいくり。

当市では肺がん検診以外のがん検診も実施しているくり
検診の詳細については、市ホームページ、“健康づくりカレンダー”をご確認ください。

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





野菜たっぷりレシピ No.52

カップスープの素で☆

ブロッコリーソート



<1人分>

エネルギー 400kcal
塩分 0.9g
野菜の量 150g

★作り方★

- ① ブロッコリーは、房の部分をざく切り、茎の部分をみじん切りにする。エリンギは、0.5cm 角に切る。ベーコンは、0.5cm 幅に切る。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を入れて火が通るまで炒める。
- ③ ②に★を加え、混ぜながら水気がなくなるまで炒める。
- ④ 器に盛り、黒こしょうをかける。

*別の種類のスープの素で作ったり、チーズを載せてオーブントースターで焼いてドリアにしたり、アレンジも楽しめる☆

管理栄養士考案!



過去のレシピはこちら↑

野菜から
たべよう!



☆材料☆ (2人分)

ブロッコリー・・・小1株(200g)
エリンギ・・・大2本(100g)
ベーコン(ハーフサイズ)
・・・1パック(40g)
油・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ごはん・・・お茶碗小盛り2杯
(260g)
★ コーンスープの素・・・2袋
牛乳・・・・・・・・・・・・・200ml
黒こしょう・・・・・・・・・・・・・少々



大根そぼろ on 白菜



<1人分>

エネルギー 127kcal
塩分 0.9g
野菜の量 100g

☆材料☆ (2人分)

白菜・・・1~2枚(100g)
大根・・・・・・・・厚さ3cm
・・・・・・・・(100g)
豚ミンチ・・・・・・・・60g
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
焼肉のたれ・・・大さじ1・1/2
青ねぎ・・・・・・・・少々

☆作り方☆

- ① 白菜は、細切りにする。大根は、0.5cm 角に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ミンチと大根を炒める。火が通ったら、焼肉のたれを加えてからませる。
- ③ 器に白菜を平らに盛り、その上に②をのせ、青ねぎを飾る。

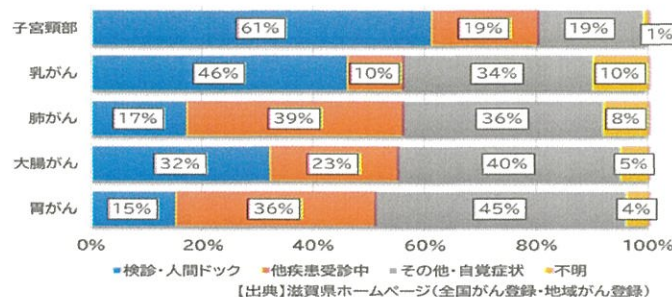
*大根そぼろは、ごはんの上にのせてもおいしい☆

めざそう
野菜1日
350g

健康情報 ワンポイント

受けていますか?がん検診

がんの発見経緯(2016~2018年全国がん登録)
(栗東市)



左のグラフは
がんが発見された経緯
になる☆



がん検診や人間ドックがきっかけで発見されたがんは早期である割合が高く、自覚症状等があり通院中に発見されたがんは進行期の割合が高いと言われています。

※出典:滋賀県ホームページ(全国がん登録・地域がん登録)

検診は元気なうちから定期的に受診することがとても大切☆

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





野菜たっぷりレシピ No.53

管理栄養士考案！



ほうれん草と豆腐の ふわふわ焼き♪

過去のレシピはこちら↑

野菜から
たべよう！



☆材料☆ (2人分)
ほうれん草・・・1束(200g)
豆腐・・・1丁(350g)
卵・・・・・・・・・・1個
小麦粉・・・大さじ7(60g)
和風だしの素・・・小さじ2
油・・・・・・・・・・大さじ1
とろけるチーズ(お好みで)
・・・・・・・・・・2枚



<1人分>
エネルギー 466kcal
塩分 1.9g
野菜の量 100g

☆作り方☆

- ① ほうれん草は洗って2cm幅に切る。
- ② ボウルに豆腐、卵、小麦粉、和風だしの素を入れてよく混ぜ、①のほうれん草も混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②の半量を丸く入れ中火で焼く。
- ④ 焼き色がついたら、ひっくり返して弱火で火が通るまで焼く。
- ⑤ お好みでチーズをのせ、ふたをして余熱で溶かす。

*ふわふわの豆腐のお好み焼き生地でほうれん草がモリモリ食べられるくり♪
ポン酢やソースやしょうゆなど好みの調味料をかけても美味しいくり♪



かぼちゃとなすのマリネ

<1人分>

エネルギー 270kcal
塩分 0.5g
野菜の量 131g



☆材料☆ (2人分)

かぼちゃ・・・1/8個
(種付き180g)
なす・・・・・・・・1本(100g)
オリーブオイル・大さじ1×2回
～マリネ液～
オリーブオイル・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・3つの指でしっかり
ひとつまみ(1g)

☆作り方☆

- ① マリネ液の材料をボウルに合わせる。
- ② かぼちゃは一口大に切り、ラップをして600Wで2分レンジにかける。
- ③ なすは乱切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃを焼き色がつくまで焼き、マリネ液で和える。
- ⑤ そのままのフライパンにオリーブオイルを足して、なすを入れ、焼き色がついたなら④に加え、和える。

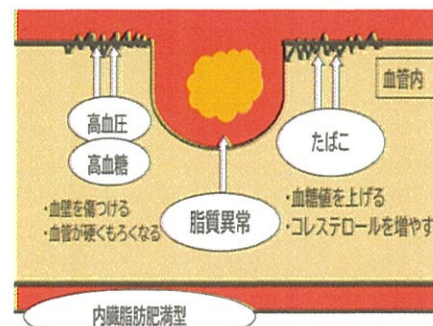
めざそう
野菜1日
350g



健康情報
ワンポイント

若さは“血管”から！

キケン！！動脈硬化



血液を全身に運ぶ血管(動脈)が脂質異常や高血圧などの生活習慣病や喫煙・肥満・運動不足などの危険因子が原因で血管(動脈)が厚く硬くなることを“動脈硬化”といいます。動脈硬化は、症状なく進行し脳血管疾患や心疾患などを引き起こします。

症状がないうちから、定期的に健診を受診しましょう！

食事や運動などの生活習慣を見直して、血管を若く保とう！

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





野菜たっぷりレシピ No.54

管理栄養士考案！



レンジで♪

鶏肉と小松菜の味噌煮

過去のレシピはこちら↑

野菜から
たべよう！



☆材料☆（2人分）

鶏もも肉・・・1枚（300g）
小松菜・・・1束（200g）

★

みそ・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・大さじ2/3
砂糖・・・大さじ1

<1人分>

エネルギー 252kcal
塩分 2.8g
野菜の量 100g



☆作り方☆

- ① 鶏肉は一口大に切り、★を混ぜ合わせる。
（※ポリ袋を使うと手が汚れずにつくれます♪）
- ② 小松菜は洗って3cm長さに切る。
- ③ 耐熱の大きめの容器に②の小松菜をのせ、その上に①の鶏肉を広げる。
- ④ ふんわりラップをして600wの電子レンジで8分加熱する。

*先に鶏肉を調味料と混ぜ合わせることで、電子レンジで加熱するだけで味がしみた料理になるくり♪



もやしとわかめの ツナポン酢和え



<1人分>

エネルギー 108kcal
塩分 1.4g
野菜の量 50g

☆材料☆（2人分）

もやし・・・1/2袋（100g）
乾燥わかめ・・・大さじ1（3g）
ツナ缶・・・1缶（70g）
ポン酢・・・大さじ1

☆作り方☆

- ① もやしはサッと洗って耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分半加熱し、ざるにあげて水気を切る。
- ② わかめは水で5分ほど戻し、水気を絞っておく。
- ③ もやしとわかめとツナとポン酢で和え

めざそう
野菜1日
350g



健康情報 ワンポイント

脱！メタボ～腹囲を減らそう～

腹囲が基準値※を超えた人の割合



資料：KDB システム

（令和3年度メタボリックシンドローム該当者・予備軍）

栗東市の現状

特定健診を受診した人のうち、
男性：56.0%
女性：20.4%
が基準値※を超えています。

※基準値：男性 85 cm未満、女性 90 cm未満

健診でなぜ“腹囲”を測るの？



腹囲を測ることで、内臓周りの脂肪量を予測しています。
腹囲が基準値以上になると、脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され
糖尿病や高血圧などの生活習慣病の引き金となります。

腹囲が基準値以上であれば、食事や運動など生活習慣を見直せば、
病気の予防や重症化を防げます！

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

