



汁まで絶品！レンジで簡単！

鶏&白菜にんにく煮

めざそう
野菜1日350g野菜の量
1人分
140gうま味成分たっぷりの食材を組み合わせているので、
相乗効果でおいしさがさらにUPします。

作り方 Instructions

1. 鶏もも肉は一口大に切って耐熱ボウルに入れる。
2. 白菜は1.5cm幅に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ミニトマトはヘタをとる。
3. 耐熱ボウルに鶏もも肉、白菜、しめじ、ミニトマトの順に入れる。
4. ★を入れ(混ぜなくてもOK)、端が開くようにラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
5. ボウルを取り出し、混ぜて再度ラップをし、追加で4分加熱する。

●材料●(2人分)

鶏もも肉	1/2枚(160g)
白菜	2枚(160g)
しめじ	1/2パック(60g)
ミニトマト	6個(60g)
★ おろしにんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ(1g)

1食あたりの
栄養価エネルギー 192kcal
たんぱく質 15.4g脂質 11.7g
炭水化物 6.9g
食物繊維 2.6g

塩分 1.1g

れんこんのり塩炒め

野菜の量
1人分
80g



●材料●(2人分)

れんこん 160g
油 小さじ2
★ 塩 ひとつまみ(1g)
うま味調味料 3振り
青のり 小さじ2

作り方 Instructions

1. れんこんは厚さ3mmのいちょう切りにし、水をはったボウルの中に浸ける。5～10分経ったら、ザルにあげて水気をきる。
2. 熱したフライパンに油をひき、れんこんを入れて火が通るまで炒める。
3. ★を振り入れ、全体に絡ませながらサッと炒める。

1食あたりの
栄養価

エネルギー 91kcal
たんぱく質 1.7g

脂質 4.1g
炭水化物 12.6g
食物繊維 1.8g

塩分 0.7g

健康
情報

ワン
ポイント

体が喜ぶ!! 禁煙で得られるメリット

たばこが体に与える健康被害は多くあります。禁煙することで、健康被害のリスクが軽減されるため、体に良い影響をもたらします。

禁煙するメリット

がんや心臓・
肺・脳などの
疾患のリスクが
低下

目覚めが
すっきりする

周りの人への
受動喫煙による
リスクの低下

顔色が
よくなる

歯周病の
リスク軽減

骨折や
骨粗しょう症の
リスク軽減

免疫機能が
回復し、
感染症に
かかりにくくなる

経済的に
ゆとりが
できる

味覚・嗅覚が
改善し、
ご飯がおいしく
感じる



参考:厚生労働省e-ヘルスネット



禁煙に関する情報は
市ホームページをチェック!

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません!

2026年10月発行