

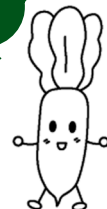


～あま市健康づくり計画～

目指せ!1日野菜摂取量350g!
あま市食生活改善推進員
「しょっかいさん」レシピ!

～1日に必要な野菜量の半分がとれるメニューの紹介～

1日の
野菜目標量
350gの1/3が
とれるよ!



◆そうめん入り具だくさん野菜スープ(4人分)

にんじん	1/3本(30g)
キャベツ	2～3枚(100～150g)
アスパラガス	3本(80g)
いんげん	1/2袋(50g)
たまねぎ	中1/2個(100g)
ミニトマト	小4個(40g)
きゅうり	小1本(90g)

乾燥わかめ	小さじ1
サバ水煮缶	1缶(190g)
そうめん	1束(50g)
水	1L
コンソメ(顆粒)	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩コショウ	少々



<作り方>

- ① ワカメは水で戻しておく。ミニトマトは半分に切り、きゅうりは乱切りにする。アスパラガスといんげんは斜め切りにし、たまねぎは薄切りにする。にんじんは半月切りにする。キャベツは手でちぎる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを入れて炒める。たまねぎが透明になったら、その他の野菜を加え炒める。油が回ったら、水を入れ、具が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にサバ水煮缶の中身、コンソメを入れる。そうめんを半分に折って入れ、1分ほど煮たら、塩コショウで味を調える。ワカメを入れ、器に盛る。



◆切り干し大根入り彩りオムレツ(4人分)

卵	4～5個
切り干し大根(乾燥)	40g
ベーコン	4枚
パプリカ	1/2個(70g)

ブロッコリー(冷凍)	150g
ピザ用チーズ	40g
オリーブ油	大さじ4
塩コショウ	少々

<作り方>

- ① 切り干し大根は水で戻し、水気を絞り3cmの長さに切る。ベーコンは5mmの細切りにし、パプリカは2cm四方に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、塩コショウ、ピザ用チーズを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコンと切り干し大根を炒める。ベーコンに焼き色がついたらパプリカと凍ったままのブロッコリーを加えて約3分炒める。
- ④ ③に②を流し入れ、大きく混ぜ、具を均等に配置し、ふたをして弱めの中火で8分ほど加熱する。食べやすくカットして器に盛る。



問合先 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461