



レシピ紹介

～野菜たっぷりタコライス～

【野菜充実メニュー】

【たんぱく質充実メニュー】

【適塩メニュー】

～材料 (2人前)～

- ・米 1.5合
- ・サラダ油 小さじ1
- ・合い挽き肉 200g
- ・たまねぎ 中1/2
- にんにくチューブ 1cm
- こしょう 少々
- 塩 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- たまねぎ 中1/2
- ・レタス 大きめ2枚
- ・トマト 中1個
- ・ピザ用チーズ 30g



【1人分あたり】

エネルギー	798kcal	炭水化物	106.6g
たんぱく質	29g	食塩相当量	2.8g
脂質	25.8g		

～レシピ～

- ①米を事前に炊いておく
- ②たまねぎは中1個をみじん切りにし、半分は冷蔵庫で冷やしておく。
(○のたまねぎの分) レタスは小さめにちぎって洗い、トマトは角切りにしておく
- ③フライパンにサラダ油をひき、合い挽き肉、切ったたまねぎの半分を入れ炒める。火が通ったら●を加えてさらに炒める。
- ④炊きあがったお米をお皿に盛りつけ、その上にレタス→③の具材→トマト→○のたまねぎ→ピザ用チーズをのせて完成



市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
地域健康支援係

栄養ワンポイントコーナー

たまねぎの辛味や涙が出るのは、アリシンという成分が含まれているためです。アリシンはコレステロール値を下げたり、疲労回復に効果があります。ただ熱に弱く、水に溶けやすい性質のため、食べるときはできるだけ生の方が効果的です。辛味を抑えたい時は水にさらすよりも空気に触れる状態で、しばらく置いておきましょう。

野菜の種類～淡色野菜～

1日の目標
230g

野菜は淡色野菜と緑黄色野菜に分けられます。淡色野菜は緑黄色野菜以外の野菜のことをいい、切ったときの中身で判断することができます。

淡色野菜の効果

淡色野菜はミネラルやビタミン、食物繊維を多く含む野菜が多いです。むくみや便秘の改善などに効果があります。

淡色野菜の種類



キュウリやナスは切った中身の色が薄いので淡色野菜の仲間です

野菜の種類～緑黄色野菜～

1日の目標
120g

緑黄色野菜とは可食部100gあたりに、β-カロテンが600μg以上の野菜のことです。

緑黄色野菜の種類



緑黄色野菜の効果

緑黄色野菜はビタミンCやβ-カロテンが豊富な野菜が多く、免疫機能の維持や粘膜の健康の維持する働きがあります