



時短♡

お手軽野菜レシピ

粉チーズをスライスチーズに
代えるとチーズ感アップ!
キノコ類や水煮大豆もあうよ!



©川越市2010

レタス包み野菜カレー (1人分 エネルギー 31kcal 食塩相当量 0.4g)

《材料》 2人分

- ・なす 1個
- ・ピーマン 1/2個
- ・赤パプリカ 1/2個
- A
 - カレー粉 小さじ1/4
 - トマトケチャップ 小さじ1
 - 中濃ソース 小さじ1
- ・レタス 4枚 (外葉なら1/2枚)
- ・粉チーズ 小さじ2



《作り方》

- ①なす、ピーマン、パプリカはヘタを取り、1cm角に切る。
(なすは水につけあくぬきし、水気をきっておく。)
- ②Aを合わせ、①と一緒にレンジ(500W)で3分加熱後
混ぜ、粗熱をとる。
- ③レタスの上に②をのせ、粉チーズをかける。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)



★レシピは川越市の
ホームページにて
全レシピ(動画含む)
ご覧いただけます。



健康寿命の延伸を目指そう！！



からだサポート通信

バランスのよい食事をしましょう！

バランスのよい食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事です。
健康な身体を維持するためにバランスのよい食事を心がけましょう。

副菜 (野菜、海藻、きのこ、いもなど)

主に体の調子を整える



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)

主に血や筋肉、骨をつくる

主食 (ごはん・パン・麺類など)

主にエネルギーのもとになる



その他



YOGURT



MILK

牛乳・乳製品



果物



主食・主菜・副菜にプラスして、「牛乳・乳製品」と「果物」を摂って
さらにバランスアップ♪それぞれ1日1回を目安に、毎日食べましょう。

(問い合わせ) 川越市健康づくり支援課
☎049-229-4121

健康づくり情報



毎日うれしい栄養ごはん

川越市HP



1食分のヒントに

令和8年5月作成