

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

野菜が 100g とれる！ 塩ecoメニュー

料理名：彩り野菜のあんかけ炒め

野菜量

195 g

塩分量

0.9 g

(一人当たり)

野菜をたくさん食べるコツ

- ・蒸したり茹でたりするとカサが減り食べやすくなります。
- ・味噌汁やスープも野菜料理の1品として、冷蔵庫にある野菜をたくさん入れましょう。

塩eco(減塩)のコツ

- ・ごま油やオリーブオイルなどの風味を生かしたり、にんにく、しそ、生姜、みょうがなどの香味野菜を使うと、薄味でもおいしく召し上がれます。



材料(2人分)	目安量	分量	
キャベツ	1/4個	200g	
にんじん		20g	
赤パプリカ	中1/2個	50g	
黄パプリカ	中1/2個	50g	
ゆでたけのこ		40g	
生しいたけ	2枚	30g	
豚もも薄切り		60g	
にんにく	小1かけ	8g	
ごま油	小さじ2	8g	
A	酒	大さじ1	15g
	オイスターソース	小さじ2	12g
	しょうゆ	小さじ1/2	3g
片栗粉	大さじ1/2	5g	

作り方

- ① キャベツはさつと茹で、水気をきってざく切り。
にんじん、パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけは短冊切り。
にんにくは千切りにしておく。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で香りを出し、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、キャベツ以外の野菜としいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にキャベツを加えて、Aで味付けする。
- ⑤ 同量の水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
163 kcal	9.7 g	7.5 g	14.9 g

野菜は1日
350g 食べよう

塩 eco (減塩) を
心がけよう

野菜の摂取目標量は1日350g。様々な野菜を食べよう！

塩分の摂取目標量は、男性9g・女性8g。工夫して塩分を減らそう！

今月のレシピ作成者 所属名：大崎栄養士会 地域活動部会

氏名：坂野 久美子