

## 栄養士がおススメするヘルシーレシピ～野菜編～

\*\*\* お弁当にもおススメ♪塩エコ野菜レシピです \*\*\*

料理名 野菜のバターぽん酢炒め

### コメント

野菜不足を感じた時はぜひお試しください。野菜をたっぷりとることができるメニューです。味の決め手はぽん酢とバターの風味です。すっきりした味わいにバターの旨味が効いています。

☆ 1人分の野菜量 ☆

100 g



### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
97kcal	3.6g	7g	0.8g

### ★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…

1日あたりの野菜摂取量の平均は、成人男女で307gです。

目標の350gには、あと1皿(70g)分が必要ですよ。

材 料	2人分	
	目安量	分量
豚肉こま切れ		20g
きゃべつ		60g
たまねぎ		30g
にんじん		20g
もやし	1/3袋	80g
ねぎ		10g
サラダ油	小さじ1	4g
塩	少々	0.03g
こしょう	少々	少々
バター		8g
ぽん酢	大さじ1	15ml

### 作り方

- ①きゃべつはざく切り。たまねぎは1cm幅の輪切り。にんじんはななめいちょう切り。ねぎはななめに切る。
- ②フライパンが温まってきたところにサラダ油を入れ、豚肉を加えてほぐしながら炒め塩・こしょうをする。
- ③豚肉に火が通ったらにんじん、きゃべつ、たまねぎ、もやしを加え手早く炒める。
- ④最後にねぎを加え、バターとぽん酢で味を整える。

### アドバイス

豚肉を炒める時は、サラダ油で炒めます。バターは風味づけに加えます。

### 野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

火を通すことで野菜のボリュームが減り、食べやすくなります。冷蔵庫に残っている野菜を上手に使い、さっと炒めて食べましょう。

### 作成者名

伊藤 純子

### 作成者の簡単プロフィール

学校給食の栄養士をしていました