

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：豚肉と春野菜のケチャップ炒め



野菜量

110 g

塩分量

0.7 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

旬の食材である春キャベツやアスパラを使った野菜炒めです。家庭に常備されている調味料を使い、手軽に作れます。味に変化をつけたい時にオススメです。

このレシピの塩ecoポイント

ケチャップを使い、コクを出すために隠し味にマヨネーズを加えています。また、すりおろしにんにくを入れることで食欲をそそる香りが立つ一品になっています。

材料（2人分）	目安量	分量
豚肩ローススライス		100g
キャベツ	2枚	120g
アスパラ	3本	60g
にんじん	1/5本	40g
調味料	チューブすりおろしにんにく	小さじ1/2 2.5g
	ケチャップ	大さじ1 15g
	砂糖	小さじ1 3g
	みりん	小さじ1 6g
	醤油	小さじ1 6g
	マヨネーズ	小さじ1/2 2g
	塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1	4g

作り方

- ①豚肩ローススライスは3等分に切る。
- ②キャベツはざく切り、アスパラは斜めスライス、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒め、塩・こしょうをする。
- ④肉に火が通ってきたらにんじんを入れる。
- ⑤にんじんがやわらかくなってきたら、キャベツとアスパラを入れさらに炒める。
- ⑥キャベツがしんなりしたら、調味料を加えて味付けし火を止める。

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
208 kcal	11 g	12.7 g	11.8 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 大崎栄養士会 福祉部会

所属名：介護老人保健施設さくら