

【春】キャベツ

野菜をたべよう！
あさ・ひる・ばん



* キャベツと豚肉のみそ炒め *



●材料●(2人分)

- キャベツ.....1/4個(200g)
- 豚肉.....140g
- ピーマン.....2個(60g)
- エリンギ.....1本(50g)
- おろし生姜.....1かけ分(5g)
(または、チューブ 3cm)
- みそ.....大さじ2
- ★ 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- 油.....小さじ1

1人分 野菜
157g

●作り方●

- ①キャベツはざく切りにする。ピーマンは、ヘタと種を取り除き、一口大に切る。エリンギは、乱切りにする。豚肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②生姜と★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、強火で豚肉を炒める。エリンギ、キャベツ、ピーマンを加えて、火が通るまで炒めた後、②を加えて味を絡ませる。



* 玉ねぎや人参などお家にある野菜でOK！
豆板醤を少し加えるとピリ辛になっておいしいよ。
* オイスターソースやマヨネーズなど味付けをかえると、バリエーションが広がるね。

* キャベツのゆかり和え *

1人分 野菜
75g

●材料●(2人分)

キャベツ……………2~3枚
(150g)
ゆかり……………小さじ1

●作り方●

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る。
(ちぎってもOK!)
- ②耐熱容器に入れてラップをかけて、600wの電子レンジで2~3分加熱する。
- ③水分を捨て、ゆかりを加えて和えた後、冷ます。

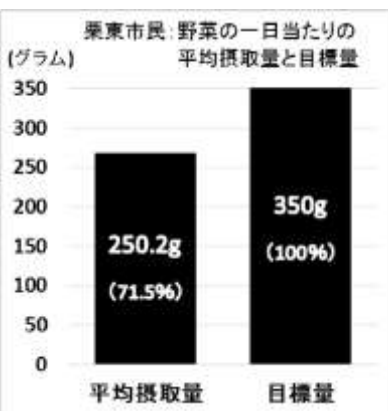
*もやしや、ささみなどと一緒に和えてもいいよ。

*芯にはビタミンCが多く含まれているよ。



野菜を
食べよう!

野菜を食べよう、あさ・ひる・ばん



目標350gまで、
あと100gね!



【野菜100gのめやす】
トマト：中半分
にんじん：小1本



資料：滋賀の健康・栄養マップ調査（平成21年）

※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

ソータマン・アヌマ



ソータマン・モロイ