



(案)

資料3 ⑥

管理栄養士考案!



過去のレシピは…

栗東市 野菜たっぷりレシピ

野菜たっぷりレシピ No.72

茄子と豚肉の酢豚風

●材料●(2人分)

- 豚もも切り落としもしくは薄切り肉・・・180g
- なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・2本(200g)
- 片栗粉(豚肉用)・・・・・・・・・・大さじ1
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ★ 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 水・・・・・・・・・・大さじ3
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2

お好みで仕上げに

- ☆黒こしょう・・・適量
- ☆乾燥パセリ・・・適量



野菜の量
1人分 100g

1食あたりの栄養価	
エネルギー	372kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	21.3g
炭水化物	22.9g
L食物繊維	2.4g
塩分	1.8g

めざそう野菜
1日350g

* 作り方 *

- ①★は混ぜ合わせておく。
- ②なすは乱切りにする。
- ③豚肉は大きければ一口大に切り、片栗粉をまぶす。
(ポリ袋を使えば手も汚れず便利。)
- ④フライパンを中火にかけ、しっかり熱したら油を入れ、豚肉を並べる。
- ⑤表面に焼き色がついたら、なすを加えて炒める。
- ⑥なすがしんなりしたら一旦火を止めて、★をよく混ぜて加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑦再度、中火にかけ、とろみがつくまで炒め合わせる。

🍷 薄切り肉を使うので、下味に塩を加えなくても甘辛いタレが絡んで十分満足して食べられます。その分減塩にもなります。

ブロッコリーの濃厚ゴマだれがけ

●材料●(2人分)

ブロッコリー……………1/2 株(120g)
すりごま(白)……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
★めんつゆ(2倍濃縮)……小さじ1
かつお節……………1/2 パック(1g)
砂糖……………少々



1食あたりの栄養価	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	6.3g
炭水化物	4.5g
L食物繊維	3.0g
塩分	0.4g

野菜の量
1人分 60g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は外側の固い部分を取り除き、1cmの輪切りにする。
 - ②たっぷりの熱湯でお好みの固さに茹でる。ザルにあげ粗熱をとる。
 - ③ブロッコリーの水気をキッチンペーパーでふき取り、器に盛る。
 - ④器に★を入れて混ぜ合わせ、ゴマだれを作る。
 - ⑤食べる直前にブロッコリーにゴマだれをかける。
- 👉ゴマだれは食べる直前にかけるのがポイント！濃厚なゴマだれを味わえます。

健康情報
ワンポイント

自分の飲酒量をセルフチェック！！

自分の飲酒量について考えたことはありますか？

大量に飲酒したり、アルコール度数の高いものを飲酒すると、
アルコールの分解に時間がかかってしまい…

肝臓に負担がかかる 長時間の運転などが制限される



さらに！

一気に大量飲酒することで、
急性アルコール中毒を引き起こし、危険な状態に陥ることがあります。

「アルコールウォッチ」で自分の飲酒状況を確認してみましょう！

※平均1日の純アルコール量の目安は約20gまでとされています



詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

アルコールウォッチ

