

管理栄養士
考案!

野菜たっぷりレシピ No.24

絶品☆もやし炒め

野菜から
たべよう!



ズバリW



☆材料☆ (2人分)

豚ロース薄切り肉	150g
A	
片栗粉	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
もやし	1袋(200gくらい)
ピーマン	2個(80g)
B	
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

☆作り方☆

- ① 豚肉は3センチ幅に切り、Aの材料を揉み込んでおく。
- ② 調味料Bは混ぜ合わせておく。
- ③ ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンを強火にかけサラダ油(分量外)をひき、①の豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉にしっかり火が通ったら、③、もやしを入れて炒める。
- ⑥ 野菜がしんなりしたら、Bの調味料を加えてサッと炒め合わせる。



*野菜の水分が出ないように強火で調理し、調味料は最後に入れるくり♪
*豚肉に下味をつけることで、ぶりっとおいしく仕上がるくり♪

1食あたりの
エネルギー 265kcal
塩分 2.5g
野菜の量 140g





ほうれん草とツナのクタクタ煮

エネルギー 95kcal
 塩分 1.2g
 野菜の量 75g

★作り方★

- ① ほうれん草は3cm幅に切り茎と葉に分ける。
- ② フライパンにほうれん草の茎、ツナを汁ごと入れてしんなりするまで炒める。*オイル漬けでない場合は油を適量ひく。
- ③ 葉と調味料Aを加え、ふたをして中火で3分煮る。
- ④ 蓋をあけて全体を混ぜ、汁気が1/3ほどになるまで煮る。

★材料★ (2人分)

ほうれん草・1/2束(約150g)

シーチキン・・・

小1/2缶(約40g)

しょうゆ・・・大さじ3/4

A みりん・・・大さじ1

水・・・1/2カップ

めざそう
 野菜1日
 350g

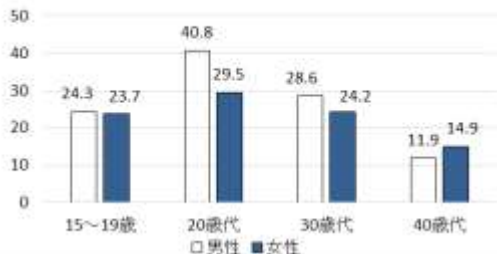


*厚揚げや豆腐を入れるとメイン料理にもなってくり♪

朝ごはんを 食べよう

朝ごはんを食べてメタボを予防

週2日以上朝食を欠食する人(%)



H29 生活と健康に関するアンケートより

20代の男性では約4割、女性では約3割の人が朝ごはんを食べていないくり！



朝食を食べたり食べなかったりする人は、毎日食べる人よりメタボリックシンドロームになるリスクが、女性で4倍、男性では2倍近くなるという研究結果があります。

参考：東京慈恵会医科大学総合健診・予防医学センター 和田高士教授

※プロジェクトWは市のホームページに掲載しています。

栗東市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

