



フライパン一つで

茄子と豚肉の酢豚風

めざそう
野菜1日350g野菜の量
1人分
100g

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。

作り方 Instructions

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、1.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。

●材料●(2人分)

豚もも切り落とし	180g
もしくは薄切り肉	
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

お好みで仕上げる

☆黒こしょう、乾燥パセリ 適量

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
食物繊維 2.4g

塩分 1.8g

ブロッコリーの濃厚ゴマだれがけ

野菜の量
1人分
60g



●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



作り方 Instructions

- ★を混ぜ合わせ、ゴマだれを作る。
- 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。
- たっぷりの熱湯で2.をお好みの固さに茹でる。ザルにあげ粗熱をとる。
- 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。
- 食べる直前にブロッコリーにゴマだれをかける。

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
食物繊維 3.0g

塩分 0.4g

POINT 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…

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。



肝臓に負担が
かかる



運転などが
長時間制限される



「アルコールウォッチ」で自分の
飲酒量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



2026年10月発行