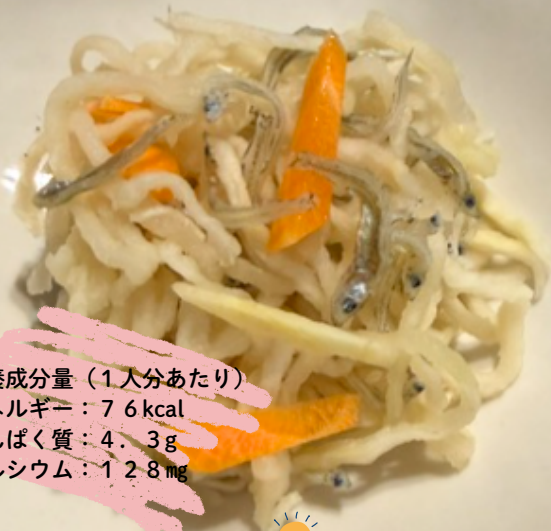




からだに
ごちそう!



切り干し大根のなま酢



栄養成分量（1人分あたり）
エネルギー：76kcal
たんぱく質：4.3g
カルシウム：128mg



レシピ担当者より

煮物だけでなく万能な切り干し大根。

色んな料理に活用して、骨粗しょう症予防!

カルシウム豊富な切り干し大根を使用した、作り置きや箸休めにぴったりの一品です。切り干し大根は水に戻してそのまま酢の物やサラダにすると、パリパリとした食感が楽しめます。手軽に常備できる乾物ならではのおすすめメニューです。



材料（2人分）

- ・切り干し大根 40g
 - ・にんじん 1~2cm (10g)
 - ・しょうが 2/3かけ (10g)
 - ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- 【A】
- ・だし汁 大さじ1
 - ・しょう油 大さじ1/2
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 少々



つくりかた

1. 食材の下処理をする

切り干し大根…水で戻し、食べやすい長さに切る。
にんじん、しょうが…千切りにする。

2. 調味液を作る

ボウルに【A】の材料を入れて混ぜ合わせる。

3. 仕上げる

切り干し大根と、にんじん、しょうが、ちりめんじゃこを【A】の調味液で和える。



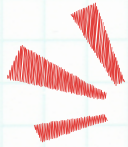
医療保健課公式インスタグラムで

からだに
ごちそう!



健康レシピ をチェックしよう!

地域で活動する栄養士さんたちが考えた、からだにうれしいレシピをお届け



東広島市 健康レシピ
からだに
ごちそう!

豚肉のカリカリ焼き ～彩りソース添え～

材料 (2人分)

- ・豚もも肉 (生姜焼き用の厚さのもの) 120g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新玉ねぎ (玉ねぎ) 小1/4個
- ・にんじん 1~2cm (10g)
- ・アスパラガス 1/2本

【A】

- ・酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・しょうが汁 小さじ2

【B】

- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

つくりかた

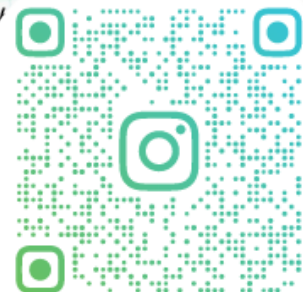
1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理
皿に盛り付ける。野菜ソース
混ぜ、焼いた豚肉の上にか
アスパラガスは食感や鮮やか
のがポイントです

栄養成分量 (1人分あたり)
エネルギー: 215kcal
たんぱく質: 14.1g
食塩相当量: 0.5g

レシピ担当者より
酢の酸味や、素材本来のうま味を生かせば、
塩は控えめでも、おいしさアップ!
豚肉の脂身をカットした、ヘルシーな一品です。
リンゴ酢の酸味や野菜の甘みを生かしたソースで、
減塩とは思えない満足感に仕上げました。



フォローすると更新レシピを
すぐにチェックできます♪



かんたん!
おいしい!
家族で健康に!



東広島市食育推進キャラクター
じゃがじゃが・かっきー

レシピはこちらから