



からだに
ごちそう!



小松菜としめじの からし和え



栄養成分量 (1人分あたり)

エネルギー：20kcal

たんぱく質：2.3g

カルシウム：146mg



レシピ担当者より

きのこに含まれるビタミンDは、骨に必要な栄養素。

色んなきのこを食べて、骨粗しょう症予防!

小松菜はカルシウム、きのこ類はカルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富な食品です。きのこ類は、天日干ししたり、冷凍するとさらに栄養価が高まります。



材料 (2人分)

- ・小松菜 2/3束 (200g)
- ・しめじ 1/2パック (60g)

【A】

- ・しょう油 小さじ1
- ・練りからし お好みで適量



つくりかた

1. 小松菜としめじの下処理をする

小松菜…茹でて水気を切り、3cm程度の長さに切る。

しめじ…石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす。
さっと茹でて水気を切る。

2. 仕上げる

ボウルに【A】を入れて混ぜ、小松菜としめじを加えて和える。



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

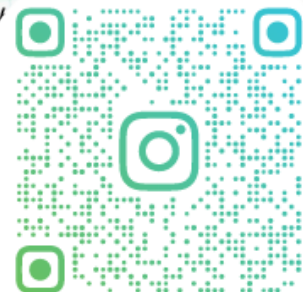
1. 豚肉の下処理をする
豚肉は脂身を 除いて食べやすい大きさに切る。
材料【A】をもみこみ、片栗粉をまぶして10分程度おく。
2. 野菜の下処理をする
新玉ねぎ…うす切り にんじん、アスパラガス…筋を取って
3. 野菜ソースを作る
ポウルに【B】を入れて混ぜ合わせ、
下処理をした新玉ねぎ・にんじん
4. 仕上げる
フライパンに油を熱し、下処理
皿に盛り付ける。野菜ソース
血に盛りつけた豚肉の上にか
混ぜ、焼いた豚肉の上にか
アスパラガスは食感や鮮やか
のがポイントです

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