

からだに
ごちそう！



豆腐と野菜の揚げ浸し



栄養成分量（1人分あたり）

エネルギー：186kcal

たんぱく質：6g

食塩相当量：0.5g



レシピ担当者より

香りと辛みのあるゆずこしょうを活用すると、
塩分控えめでも、味にメリハリが出来ます！

だしが染み込み、うま味が口いっぱいになります。
ゆずこしょうがアクセントになるので、
最後まで飽きずに楽しめる一品です。



材料（2人分）

- ・木綿豆腐 1/2丁（150g）【A】
- ・片栗粉 大さじ2
- ・かぼちゃ 60g
- ・ごぼう 40g
- ・サラダ油 適量
- ・だし汁 2/3カップ
- ・みりん 小さじ1
- ・しょう油 小さじ1
- ・ゆずこしょう 少々



つくりかた



1. 野菜の下処理をする

かぼちゃ…厚さ5mm程度、長さ5cm程度に切る。
ごぼう…厚さ3mm程度の斜め切りにする。

2. 豆腐の下処理をする

豆腐はひとくち大サイズに4等分する。
レンジで1分間加熱する。

3. 豆腐と野菜を揚げる

下処理した豆腐の水気を切って片栗粉をまぶし、
170℃程度に熱した油でこんがり揚げ。
続いて、下処理した野菜も揚げる。

4. 仕上げる

鍋に【A】を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて調味液を作る。
器に揚げた豆腐と野菜を盛り合わせ、調味液をかける。



東広島市

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】

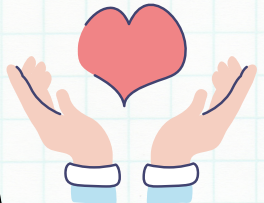
- ・リンゴ酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・洋こしょう 少々

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…うす切り
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、下処理した豚肉を焼く。野菜ソースを
皿に盛り付ける。野菜ソースを
焼いた豚肉の上にかける。
アスパラガスは食感や鮮やかな色合いのためです。

栄養成分量 (1人分あたり)
エネルギー: 215 kcal
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

東広島市 医療保健課 (令和8年4月作成)

HGH.CITY.KENKOU

印刷したい方は
市ホームページへ